

Wellnessstunde für die Seele: Shibashi und Meditation



- Datum:** jeweils montags
27.10., 24.11., 15.12.2025 sowie 12.1., 9.2.,
und 9.3.2026
- Zeit:** jeweils 20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
- Treffpunkt:** Kirchgemeindehaus Uznach, Saal
- Leitung:** Erika und Urs Meier

Einen Ort der Ruhe finden. Dieser Ort ist ganz nah, nämlich in mir selber. Die monatlichen Kursabende bieten die Möglichkeit, angeleitete Zugänge zur Stille zu finden. Die Treffen beinhalten einfache Körperübungen mit Shibashi, Infos zu Achtsamkeit und Meditation sowie gemeinsames Sitzen in der Stille während 20 Minuten.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Abende können auch einzeln besucht werden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos und es ist keine Anmeldung nötig.

Erwachsenenbildung

Matthias Schneebeili

Telefon 055 285 15 02 matthias.schneebeili@evang-uznach.ch