

Bewegung und Stille – Körperübungen und Meditation



Jeweils 1. + 3. Dienstag im Monat, 19.15 – 20.15 Uhr
Quartiertreff Oberzelg, Oberzelgweg 2, 8482 Sennhof
(direkt beim Bahnhof Sennhof-Kyburg)

Ablauf: Einfache Übungen; Body Scan («Körperreise»);
Meditation in Stille (je ca. 20 Min.).

Die Meditationshaltung (Sitzen, Liegen...) wählen Sie selbst.

Lockere Kleidung wird empfohlen.

Einstieg laufend möglich, es können auch einzelne Abende besucht werden.

Kollekte

Leitung: Doris Wegmann,
Meditationsleiterin, Dipl. Polarity-Therapeutin
Tel. 079 205 81 70

Daten Meditation 2025

Quartiertreff Sennhof

07./ 21. Januar

04./ 18. Februar

04./ 18. März

01./ 15. April

06./ 20. Mai

03./ 17. Juni

01./ 15. (+ ev. 29.) Juli

August: Ferien

02./ 16. September

07./ 21. Oktober

04./ 18. November

02./ 16. Dezember