

Meditation ist für alle Menschen, die zur Ruhe kommen und (sich) spüren möchten. Sie bringt uns in Berührung mit dem, «was die Welt im Innersten zusammenhält». Die Praxis der Meditation ist weltzugewandt – klar, achtsam, liebevoll, genussvoll und mitten im Leben, ganz im Hier und Jetzt.

- Montag ✨ **Kontemplation** via integralis
- Dienstag\* ✨ **Zen-Meditation** \*ausser in der Schulferienzeit
- Mittwoch ✨ **Der innere Weg** – Impulse zur Meditation
- Donnerstag ✨ **Walk to Reconnect** – meditatives Gehen in der Stadt
- Samstag ✨ **Achtsamkeitsmeditation**

# MEDITATIONS- ANGEBOTE