



Meditationsabende

An diesen Abenden treten wir in einer kleinen Gruppe mit max. 6 Personen in unseren inneren Raum.

Die geführte Meditation dauert jeweils ca. 30 bis 40 Minuten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich bei einem Tee auszutauschen.

Individuelles Eintreffen ab 17:30

Meditation von 18:00 bis ca. 18:30 Uhr
Ausklang bis ca. 18:40 Uhr

Individuelles gehen in der Stille oder Austausch in der Gruppe ab 18:45 bis ca. 19:15 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte den finanziellen Ausgleich von CHF 30.00 in bar mitbringen und bei Eintreffen in die Schale im Eingangsbereich legen.

Die Meditation findet im Kreis sitzend statt. Es stehen Stühle zur Verfügung, du kannst aber gerne auch dein eigenes Meditationskissen mitbringen (bitte keine Liegematten).

Ort: Praxis & Atelier farbenfroh – Elisabethenstrasse 16, 8004 Zürich

Daten: Die Meditationen finden monatlich an einem Mittwochabend statt.
Die Daten sind auf der Startseite unter www.farben-froh.ch publiziert.

Anmeldung: Mail: sandra.schindler@gmx.ch
Telefon / SMS / WhatsApp: 079 655 29 18