



Kloster  Kappel

Meditation in der Wochenmitte

**Raum Giebel, Kloster Kappel
jeweils am Mittwoch
20.00 – 21.00 Uhr**

**Einführungsstunden
für Interessierte und Neueinsteigende
auf Nachfrage**

Reformierte Kirche Kanton Zürich
www.klosterkappel.ch

Meditation in der Wochenmitte

Meditation als Übung im gegenstands- und absichtslosen Da-Sein hat eine lange christliche Tradition. Wöchentlich treffen wir uns im Kloster Kappel zum gemeinsamen Üben. Nach einem kurzen Impuls sitzen wir zweimal 25 Minuten in der Stille, unterbrochen von einer Gehmeditation. Das offene Angebot richtet sich an Menschen, die äusserlich und innerlich zur Ruhe kommen und sich auf einen Weg der Veränderung einlassen möchten. Tragen Sie am besten bequeme Kleidung. Meditationsmatten und Kissen sind vorhanden.

Eintritt frei (Kollekte).

Daten bis Juli 2024

Jeweils am Mittwoch, Raum Giebel, 20–21 Uhr

Mai 8. / 15. / 22.

Juni 12. / 19. / 26.

Juli 03. / 10. / 17.

Einführungsnachmittag

Neuanfänge sind Gelegenheiten zum Auszug aus inneren Verflechtungen. Schenken Sie sich einen Neuanfang. An unserem Einführungsnachmittag werden Sie sorgsam zu den leichten Körperübungen und der angeleiteten Meditation herangeführt. Der Nachmittag bietet auch Raum zum Austausch.

Leitung und Informationen

Pfrn. Ilona Monz | Theologin, Ökonomin, Yogalehrerin

Theologische Mitarbeiterin Kloster Kappel

ilona.monz@klosterkappel.ch | Tel. 044 764 12 59.

