



Kloster  Kappel

Meditation in der Wochenmitte

**Raum Giebel, Kloster Kappel
jeweils am Mittwoch
19.00 – 20.00 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 September 2024

Jeweils am Mittwoch, Raum Giebel, 19–20 Uhr

August 14. / 21. / 28.

September 04. / 11. / 18. / 25.

Einführungsstunden

Neuanfänge sind Gelegenheiten zum Auszug aus inneren Verflechtungen. Schenken Sie sich einen Neuanfang.

Bitte melden Sie sich, falls Sie Interesse an einer persönlichen Einführung in die Meditation haben.

Leitung und Informationen

Pfrn. Ilona Monz | Theologin, Ökonomin, Yogalehrerin

Theologische Mitarbeiterin Kloster Kappel

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

