

Atem. Stille. Sein.

Stiller Vormittag mit verschiedenen Meditationsformen und achtsamer Bewegung

*„Jedem Gedanken wohnt eine entsprechende Wirkung
inne.“*
Rumi

Dieser Vormittag ist eine Einladung, Dich zu sehen. Es ist ein Weg nach innen um wieder gestärkt nach aussen zu gehen. Die Stille öffnet einen Raum, in dem alles sein darf. Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmungen für die im Alltag kein Platz ist. Die Übung besteht darin, aus einer offenen, nicht-wissenden Haltung da zu sein und wahrzunehmen, was im nächsten Moment zeigt. Diese Zuwendung beruhigt unser System und macht unseren Geist klarer. Du wirst sanft durch verschiedene Übungen angeleitet.

Kursleitung

Zertifizierte MBSR- und Yogalehrerin (Emfit)
Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg.
Diplom, Professional Master

Termine

Jeweils Samstagvormittag von 9.00 bis 12.00 Uhr
12. September 2026
31. Oktober 2026
12. Dezember 2026
Auch für Anfänger geeignet.

Mitnehmen zum Kurs

Trinkflasche, evtl. warme Socken; Matten,
Meditationskissen, Decken sind vorhanden.

Kosten (180 Minuten)

Unkostenbeitrag nach eigenem Ermessen
Anmeldung über Whatsapp oder Email.

Ort

Pavillongoldau, Gotthardstrasse 68, Goldau