



## Meditation in Ruhe und Bewegung

8. Januar, 30. Januar, 27. Februar, 12. März,  
3. April, 14. Mai, 12. Juni und 2. Juli  
19.30 Uhr – 21.00 Uhr, Neue ref. Kirche

Weitere Angaben finden Sie auf der Rückseite



## Meditation in Ruhe und Bewegung

8. Januar, 30. Januar, 27. Februar, 12. März,  
3. April, 14. Mai, 12. Juni und 2. Juli  
19.30 Uhr – 21.00 Uhr, Neue ref. Kirche

Weitere Angaben finden Sie auf der Rückseite

Schreiten im Kreis zu ruhiger Musik, sitzen in der Stille, auf den Atem achten, Texte hören – das hilft uns, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Wir lernen verschieden Formen der Meditation kennen und üben uns dabei, uns selber anders wahrzunehmen, zu schweigen und genau hinzuhören.

Vorkenntnisse braucht es nicht. Bitte bequeme, weiche Schuhe und Wollsocken mitbringen, ev. eine Decke oder eine warme Jacke. Stühle zum Sitzen stehen bereit, doch wer gewohnt ist, auf einem Kissen oder Bänkli zu sitzen, darf dies gerne mitnehmen.

Pfrn. Esther Grieder, [esther.grieder@zh.ref.ch](mailto:esther.grieder@zh.ref.ch)  
Tel. 044 585 74 55

Schreiten im Kreis zu ruhiger Musik, sitzen in der Stille, auf den Atem achten, Texte hören – das hilft uns, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Wir lernen verschieden Formen der Meditation kennen und üben uns dabei, uns selber anders wahrzunehmen, zu schweigen und genau hinzuhören.

Vorkenntnisse braucht es nicht. Bitte bequeme, weiche Schuhe und Wollsocken mitbringen, ev. eine Decke oder eine warme Jacke. Stühle zum Sitzen stehen bereit, doch wer gewohnt ist, auf einem Kissen oder Bänkli zu sitzen, darf dies gerne mitnehmen.

Pfrn. Esther Grieder, [esther.grieder@zh.ref.ch](mailto:esther.grieder@zh.ref.ch)  
Tel. 044 585 74 55