reformierte
kirche zürich
spiritualität.johanneskirche!

In der Stille ankommen

Meditationskreis 2027

7. Januar | 21. Januar
4. Februar | 18. Februar
4. März | 18. März
1. April | 15. April
6. Mai | 20. Mai
3. Juni | 17. Juni
2. September | 16. September
7. Oktober | 21. Oktober
4. November | 18. November
2. Dezember | 16. Dezember

jeweils 19.00 – 20.00 Uhr



Gemeinsam mit anderen die eigene spirituelle Praxis vertiefen

Meditation erinnert mich daran, dass ich ein spirituelles Wesen bin, auf einer Reise auf der Welt. Es tut gut, sich Zeit zu nehmen, wieder in der Stille anzukommen und eine Neuausrichtung für diese Reise zu holen. Gemeinsam ist die Energie einer Meditation noch kraftvoller – darum wurde dieser Kreis ins Leben gerufen.
An jedem Abend werden wir durch einige einfache Übungen wieder im Körper, im eigenen Herz, im Moment ankommen – und dabei auch den Geist unterstützen, sich in der Ruhe und Stille niederzulassen. Danach werden wir zirka zwanzig Minuten die Stille geniessen – im Sitzen, im Liegen – wie es für jedeN stimmt, ohne Regeln zu «richtig» oder «falsch». Nach einem gemeinsamen Schluss gibt es Zeit für Austausch und Fragen.
Anfänger:innen und Erfahrene sind herzlich eingeladen. Die Teilnahme an allen oder an einzelnen Abenden ist möglich; Meditationsmaterial ist vorhanden.
Wir treffen uns an zwei Donnerstagen im Monat um 18.50 Uhr in der Johanneskirche. An den anderen Donnerstagen ist es möglich, sich über eine WhatsApp-Gruppe zu verbinden, um aus der Ferne zusammen zu meditieren.
Wir freuen uns auf Euch!
Sarah Shephard, Marc Giger & Team

Information und Anmeldung:
sarah.shephard@hispeed.ch
oder marc.giger@gmx.net

Johanneskirche Zürich
Limmatstrasse 114, 8005 Zürich