



Anhalten und Meditieren

Dienstags von 19.30-20.30 Uhr (ausser während den Schulferien)
im Anhaltspunkt, Ida Sträuli-Strasse 91

Den Blick nach innen richten, Klarheit finden, Stille erleben und mit mehr Gelassenheit durchs Leben gehen.

Dieses Angebot ist für jede und jeden geeignet – willkommen sind alle, ob mit oder ohne Erfahrung. Das Meditieren ist sowohl auf dem Stuhl als auch auf dem Boden möglich.

Anmeldung und regelmässige Teilnahme ist nicht notwendig.
Freiwilliger Beitrag (CHF 10)

Kursleitung: Eva Polli (079 249 33 25, eva.polli@bluewin.ch)