Ganz im Geheimen sprachen der Weise und ich.
Ich bat ihn: Nenne mir die Geheimnisse der Welt.
Er sprach: Schweig… und lass dir von der Stille die Geheimnisse der Welt erzählen.

Dschelaladdin Rumi (1207 – 1273)

Meditation am Montagabend

Ort Space 2 be, Rennweg 6, Wettingen
Zeit Montagabend, 19:30 – 20:30 Uhr
4./ 11./ 18./ 25. Januar 2027, 1. und 8. Februar

Die Meditation am Montagabend wird verstanden als ein einfaches und achtsames Verweilen in der Stille, basierend auf einem starken Bewusstsein für den Körper und den Atemrhythmus. Es ist ein Übungsangebot für alle, die die Achtsamkeit in der Stille kultivieren möchten.

Die Übungszeit wird strukturiert durch zwei etwa zwanzigminütige, stille Meditationen mit einem meditativen Gehen als Pause dazwischen.

Sitzkissen und Stühle sind vorhanden.

cl.roth@bluewin.ch