



2019

Zwischenhalt. Meditation im Alltag.

Atem- und Achtsamkeitsmeditation (seit 2007)

Ort: Bethaus, Schlossgasse 10, 8003 Zürich, bei Schmiede Wiedikon

Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr.

Daten: 9. Jan bis 23. Jan (3x) * 27. Feb. bis 10. April (6x) * 8. Mai bis 22. Mai (3x) *
5. Juni bis 26. Juni (4x), 28. Aug bis 11. Sept (3x) * 30. Okt bis 27. Nov 2019 (5x)

Konditionen: Ohne Anmeldung. Unentgeltlich. Stunden einzeln besuchbar.

Leitung: Pfrn. Sara Kocher

Leitung an den Daten 3./10. April und 19./26. Juni: Elizabeth Arndt (im 2. Jahr
Grundausbildung bei der Meditation Schweiz)

Zwischenhalt.

Meditation im Alltag.

Was ist die Achtsamkeitsmeditation?

Durch die Achtsamkeit auf Geist, Körper und Gefühle kann sich eine Praxis der Ruhe und des klaren Geistes entwickeln. Meditierende lernen dadurch, die Wirklichkeit im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. Diese Meditation schult unsere Persönlichkeit durch innere Freiheit, Mitgefühl und Erkenntnis. Stress wird abgebaut, die Gesundheit gefördert.

Was erwartet Sie in dieser Meditation?

In zwei Teilen, durch eine kurze, wortlose Teepause unterbrochen, werden Sie in der Übung der **Achtsamkeits - und Atemmeditation** angeleitet. Einfache Körperübungen können die Meditation ergänzen und vertiefen. Geübt wird vorzugsweise auf dem Meditationsbänkli, oder auf einem Stuhl oder im Liegen.

An wen richtet sich das Angebot?

Es steht allen Interessierten offen und ist für Frauen und Männer geeignet. Die religiöse Ausrichtung spielt keine Rolle. Keine Vorkenntnisse nötig. Man kann in jeder Stunde einsteigen, ohne Anmeldung oder Abmeldung. Das Angebot ist kostenlos. Meditationsbänkli, Stühle und Unterlagen sind vorhanden. Es kann auch eine eigene Sitzhilfe mitgebracht werden.

Es freut sich auf Ihre Teilnahme

Sara Kocher, Pfarrerin (044 450 17 65), sara.kocher@zh.ref.ch