

Gemeinsam in der Stille

Ein meditatives Angebot
für alle Interessierten



Verbunden in der Stille Gemeinsam im Jetzt

Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierten, ungeachtet der religiösen Zugehörigkeit.

Die Stunde beginnen wir gemeinsam mit kurz dehnen und summen. Das ist eine gute Methode vor Ort anzukommen und mit sich selber und den anderen Anwesenden in Kontakt zu treten.

Anschliessend geht es über in das „Stille-Sitzen“. Dieses wird begleitet mit einem Leitspruch, welcher abwechselnd aus christlichen, buddhistischen und philosophischen Lehren stammt. Der Leitspruch ist als Hilfestellung gedacht.

Gemeinsam in die Stille einzutauchen ist ein Erlebnis der besondere Art. Das Sitzen selber

dauert eine halbe Stunde und wird mit einer Klangschale begonnen und beendet.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wann: Jeden Donnerstag um 19.00 Uhr
(Schulferien und Feiertage ausgeschlossen)

Dauer: 50 – 60 Min.

Wo: Kirche Kyburg

Bitte bringt Eure Matte, Decke etc. selbst mit, bequeme Kleidung ist empfohlen. Stühle sind vorhanden.

Das Angebot ist kostenlos. Max. 8 Teilnehmer.
Bitte um Anmeldung unter Tel. 076 564 56 18.
Weitere Infos: www.marijewesterveld.com/stille

Leitung: Marije Westerveld, Gesangskoach nach Lichtenberger® Methode, angewandte Stimmphysiologie.

Dies ist ein Angebot in Zusammenarbeit mit der Kirche Kyburg.

Es gelten die aktuellen COVID-19 Schutzmassnahmen.

