

## **Gemeinsam meditieren**

**1-mal pro Monat gemeinsam meditieren,  
in der Stille bleiben,  
mit sich sein.**

### **2.Semester 2019**

**Montag: 19.08. / 09.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.**

**Zeit: 19.30 - 20.30**

**Kosten: 15.- zahlbar am Kursabend**

**Anmeldung: bis 12.00 am entsprechenden Tag per  
Mail [ashraya@bluewin.ch](mailto:ashraya@bluewin.ch)  
oder SMS 079/713 09 31**

**Es sind keine besonderen Meditationskenntnisse nötig.  
Auch das sitzen auf dem Kissen muss nicht sein. Es sind  
auch andere Sitzgelegenheiten vorhanden.  
Bequeme Kleidung, damit ein entspanntes Sitzen möglich  
sein kann.**