



Meditation

Ziele:

Geführte Meditation zur Erfahrung und Erweiterung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen

Zielgruppen:

Alle Pfarreimitglieder

Aktivitäten im Detail:

- Lösen von den Belastungen des Alltags
- Erreichen von Ruhe und Gelassenheiten
- Vertiefte und lebendige Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Gefühle und Gedanken

Mittwoch, 16.45-17.45 Uhr, alle zwei Wochen im Winter, monatlich im Sommer

Kontakt:

Leitung

Heidi Graf, Wickenweg 46, 8048 Zürich

Telefon: 044 431 59 15

heidi.graf2@bluewin.ch