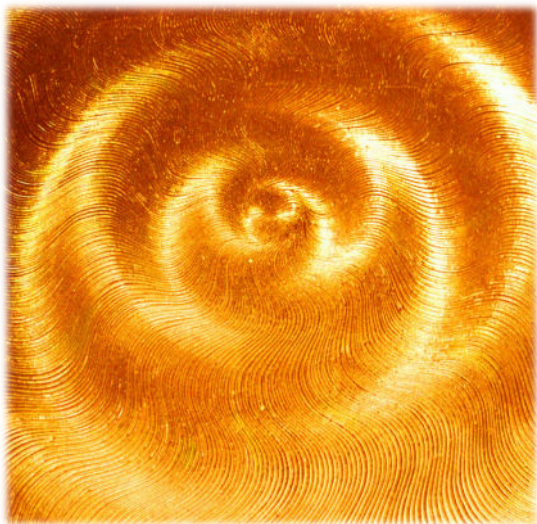


reformierte
kirche zürich
Offener St.Jakob

Stille in Bewegung – Meditationstag mit Béla Pete

Samstag, 9.Sept. 2023, 9.00 Uhr – 15.00 Uhr
Meditationstag in der Kirche Offener St.Jakob –
Kirche beim Stauffacher



Stille in Bewegung

Leitung: Béla Pete (Yoga- und Meditationslehrer)

Sitzen ohne Yoga ist eng – Yoga ohne Sitzen unruhig. Am diesjährigen Meditationstag kommen Bewegung und Stille zusammen, indem Béla Pete seine jahrelange Yogaerfahrung mit dem Wissen aus der Schule des Vipassana verbindet.

Programm

09.00 Uhr	Eintreffen
09.10 – 9.20 Uhr	Begrüssung, Programm
10.00 – 12.00 Uhr	Meditation/ Vortrag
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagessen, Pause
13.00 – 15.00 Uhr	Körperübungen/ Meditation
15.00 Uhr	Schluss

Unkostenbeitrag von Fr. 20.-. Einfaches Mittagessen wird abgegeben (Suppe, Früchte, Getränke).

E-Mail Anmeldung bis 1. September 2023 an

Pfr. Patrick Schwarzenbach,

patrick.schwarzenbach@reformiert-zuerich.ch

Der Meditationstag findet dieses Jahr in der Kirche statt.