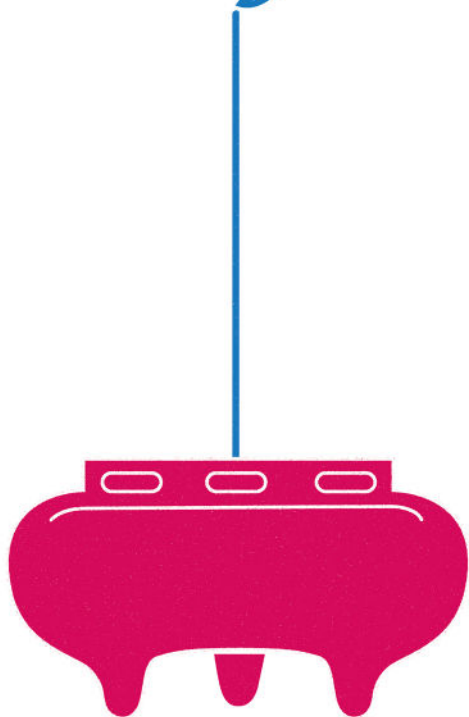


reformierte
kirche zürich

Citykirche Offener St. Jakob Schweigemeditation – Innehalten im Wochenverlauf



Montag 6.30 – 7.30 Uhr
Dienstag 12.15 – 12.45 Uhr
Mittwoch 12.15 – 12.45 Uhr
Freitag 17.00 – 18.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos,
Vorkenntnisse in Meditation sind nicht erforderlich.

Bei der Schweigemeditation geht es um ein Innehalten im Wochenverlauf. Zen-Meditation und Herzensgebet sind ihre Vorbilder. Nach einer kurzen Einleitung sitzen wir während 20 Minuten schweigend. Anschliessend gehen wir während zehn Minuten im Kreis (Gehmeditation). Am Morgen (Montag) und am Abend (Freitag) sitzen wir ein zweites Mal. Verschiedene Personen wechseln sich als Leitende der Meditation am Gong ab.

Ein bis zweimal im Jahr laden wir zu einem Meditationstag ein, für den eine bescheidene Kostenbeteiligung erhoben wird.

Bei Fragen wenden Sie sich gern an
Pfarrer Patrick Schwarzenbach:
patrick.schwarzenbach@reformiert-zuerich.ch
citykirche.ch