

satyam Pyramide

Meditationen 2011 / 2012

in Uzwil/SG und Zürich

Satyam Pyramide

Monika Lenherr
Birkenstrasse 2
9240 Uzwil
Tel/Fax 071 950 19 45

SCHULE FÜR KÖRPERTHERAPIE

Hönggerstrasse 117
8037 Zürich
Tel. 044 262 55 77
Fax 044 262 55 72
www.schule-koerpertherapie.ch



OM SANGHA

Meditation

Durch eine kontemplative (beschauliche) Haltung lernen wir achtsam die Atmung wahrzunehmen und ganz im Jetzt zu sein, um in der inneren Stille zu verweilen. Dadurch üben wir Beobachter über Mind (Gedanken) und Emotionen zu werden. Meditation ist Versenkung in die geistige Wirklichkeit, ins Innerste, zum wahren Selbst, zurück in den Ursprung der Leere. Regelmässiges Meditieren bringt im Alltag Frieden, Ruhe, Präsenz, Achtsamkeit und Akzeptanz und hilft sich von Verhaftungen zu lösen.

Mantras

unterstützen sowohl den Zustand in der Versenkung und helfen beim Verweilen und Vertiefen in der geistigen Wirklichkeit

Fragen/Antworten

deine Fragen bekommen ihren Raum

Voraussetzung *keine*
Zeit *jeweils 19.00 – ca. 20.30 Uhr*
Leitung *Monika Lenherr*
Kosten *jeweils Fr. 18.00*

Bitte anmelden

Zürich

Sonntag, 13. November 2011
Montag, 6. Dezember 2011

Mittwoch, 18. Januar 2012
Mittwoch, 14. März 2012
Dienstag, 15. Mai 2012
Dienstag, 10. Juli 2012
Mittwoch, 12. September 2012
Samstag, 3. November 2012

Uzwil/SG

Donnerstag, 24. Nov. 2011
Mittwoch, 14. Dez. 2011

Donnerstag, 19. Januar 2012
Montag, 19. März 2012
Mittwoch, 9. Mai 2012
Donnerstag, 12. Juli 2012
Montag, 10. September 2012
Montag, 5. Nov. 2012

GAYATRI-MANTRA MEDITATION

Mantras sind Verse aus den Veden (älteste Literatur). Sie sind eine Vereinigung rhythmisch angeordneter Wörter oder Silben, die, wenn sie laufend gesprochen werden, auf höheren Ebenen bestimmte Schwingungen hervorbringen.

Gemeinsam werden wir – es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – das universelle Gayatri-Mantra anstimmen.

Voraussetzung *keine*
Zeit *19.00 – ca. 20.00 Uhr*
Leitung *Monika Lenherr*
Kosten *freiwilliger Unkostenbeitrag*

Keine Anmeldung nötig

Zürich

Sonntag, 27. November 2011
Sonntag, 18. Dezember 2011

Dienstag, 28. Februar, 2012
Donnerstag, 19. April 2012
Dienstag, 12. Juni 2012
Donnerstag, 10. August 2012
Dienstag, 30. Oktober 2012
Mittwoch, 12. Dezember 2012

Uzwil/SG

Montag, 7. November 2011
Donnerstag, 1. Dez. 2011

Mittwoch, 15. Februar 2012
Donnerstag, 12. April 2012
Mittwoch, 20. Juni 2012
Montag, 27. August 2012
Donnerstag, 1. Nov. 2012
Dienstag, 18. Dezember 2012

