

Kontemplation - Übungstage der Achtsamkeit 2012

Kontemplation ein spiritueller Erfahrungsweg,
ein Schauen in mein wahres Wesen.

Innehalten, den Körper spüren im Körpergebet, im Tanzschritt.

Im stillen Sitzen (jap. Zazen) dem Atem lauschen führt uns in eine Erfahrungsebene, die alles Rationale übersteigt und uns unser wahres Wesen, unsere Quelle erfahren lässt, die göttliche Liebe ist.

Diese Übungstage in der Gemeinschaft bieten Raum für eigene Erfahrungen, die sich durch stetes Üben in einem von der Quelle getragenen und von Achtsamkeit und Mitgefühl geprägten Alltag auswirken werden.

Tagesmeditation: Einstieg mit Bewegung und Sitzen in der Stille,
Pause mit Suppe und Tee

letzter Montag des Monats **1030h – 1545h:** 30.1. / 27.2. / 26.3. / 30.4.

Abweichungen: 21.5.

Bei Erstteilnahme bitte anmelden bzw. bei Verhinderung abmelden.

Abendmeditation: Einstieg mit Bewegung und Sitzen in der Stille,
Mittwoch, 1930 – 2100h: 18.1. / 15.2. / 14.3. / 11.4. / 16.5.

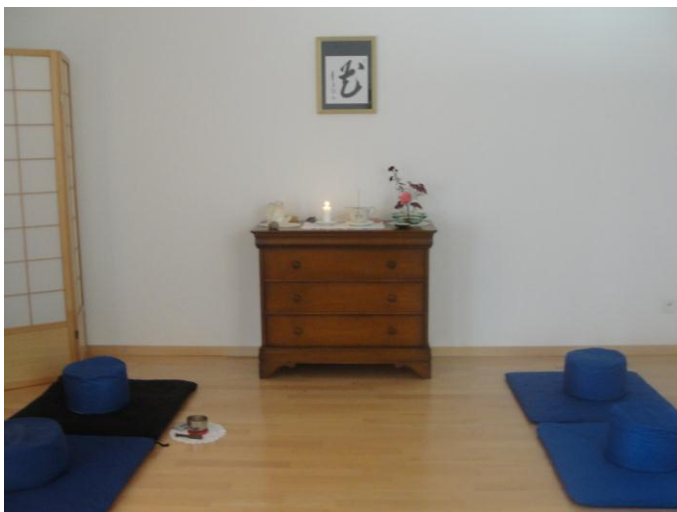
Bei Erstteilnahme ist eine Anmeldung erwünscht.

Ort: Meditationsraum zur Quelle
Langenharterstr. 11,
8555 Müllheim-Dorf

Leitung: **Ursula Nuzzo - Forrer**
Ganzheitliche-integrative Atemtherapie und Beratung IKP
Kontemplationslehrerin VialIntegralis
Tel. 052 770 05 32 / Mobil 079 484 53 78
e-mail: ursula.nuzzo@bluewin.ch

Preisvorschlag: Tagesmeditation Fr. 35.-
Abendmeditation Fr. 15.-

Mit einem Drittel der Einnahmen unterstützen wir gemeinnützige Institutionen.



So findet Ihr uns:

mit öffentlichem Verkehr:

0907 ab Zürich HB / 0935 ab Winterthur

0946 Frauenfeld an / 0951 Frauenfeld ab bis Müllheim Dorf/Kirche an 1010

Retour ab Müllheim `16

(über Mittag und ab 1551 ½ stündliche Verbindungen)

oder

Autobahn Winterthur- Frauenfeld -Kreuzlingen,

*nach Verzweigung Richtung Romanshorn **sofort** Ausfahrt Müllheim beachten,*

wieder Richtung Kreuzlingen, in Müllheim am Ende des Dorfes zeigt Wegweiser Langenhart

links in die Langenharterstrasse (11) Parkplätze auch an der Langenharterstrasse