



Einmal in der Woche innehalten

Zeit

Jeden Montagabend von 19.30 bis 20.30 Uhr

Ort

Kapuzinerkloster, Klosterkirche
Endingerstr. 9, 8640 Rapperswil

Ablauf

- Ankommen und stilles Sitzen
- 19.30 Uhr musikalische Einstimmung
- ein Gebet, ein Gedanke für die Stille
- 20 Minuten sitzen
- 3 - 4 Minuten stehen am Platz
- 20 Minuten sitzen
- Gebet und Abschluss

Gestaltung / Weitere Infos

Cindy Gehrig

cindygehrig@icloud.com / 079 830 42 19

Bei Fragen oder für eine individuelle Einführung in die Meditation wenden Sie sich bitte an Frau Cindy Gehrig.