



# 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 im Inneren Chor

- 19:30 eine musikalische Einstimmung
- Ein Gebet, ein Gedanke für die Stille
- 20 Minuten sitzen
- 8 Minuten meditatives Gehen
- 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.