



**gZ**  
★  
in der  
**au**



# Qigong - Meditation

## von der Bewegung in die Stille

Ziele der Meditation sind: zu sich zu kommen, gegenwärtig sein, im Moment ankommen, sich an sich selber erinnern. Nichts heranziehen und nichts wegschieben, lediglich wahrnehmen.

Wir üben uns in Samatha, der Geistesruhe und in der Achtsamkeit gegenüber dem Körper.

Alles ist in Ordnung, wie es ist, Körper und Geist können entspannen.

<b>Datum/Zeit</b>	Montag, 2. September bis 2. Dezember 2024, 20.10 bis 21.10 Uhr (12x)
<b>Ausfälle</b>	7. und 14. Oktober 2024
<b>Kursort</b>	Quartieranlage Kindhausen
<b>Kursleitung</b>	Stephanie Bär, Sportlehrerin ETH, Chi-Ball Trainerin
<b>Kurskosten</b>	CHF 240.00
<b>Anmeldung</b>	GZ In der Au In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, <a href="http://www.volketswil.ch/kursprogramm">www.volketswil.ch/kursprogramm</a>

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR