

Perspektiven erfahren

Meditation

Datum

Donnerstag
21.12.2023

Zeit

14:00 bis 15:00 Uhr

Kursleitung

Mandeep Ryf
20-jähriges Studium von Philosophie
und Meditation

Kosten

Freiwilliger Kostenbeitrag als Spende
nach Ihren Möglichkeiten

Voraussetzung

Diese Art von Meditation benötigt
keine Vorkenntnisse
Bitte bequeme Kleidung anziehen

Ort

Begegnungszentrum CURA

Anmeldung

Begegnungszentrum CURA
Lukas Legrand-Strasse 22
4058 Basel
T +41 79 899 80 75
www.begegnungszentrum-cura.ch



Diese Meditation folgt keiner Religion.
Wir richten unsere Aufmerksamkeit
auf unseren Körper.
Du kannst bequem am Boden- oder
auf einem Stuhl sitzen.
Wer nicht während der ganzen Zeit
sitzen kann, darf gerne seine Position
wechseln.
Wichtig ist, dass wir uns bemühen
wach zu bleiben!