



# INNEHALTEN

## EIN TAG DER ACHTSAMKEIT IM KLOSTER FISCHINGEN

**DATEN:** 2. FEBRUAR | 26. APRIL  
27. SEPTEMBER | 13. DEZEMBER 2020  
**ZEIT:** START EINSTEIGER 8:30  
START ERFAHRENE 9:30  
ENDE ALLE 16:30

Für ein paar Stunden entschleunigen Sie bewusst Ihren Alltag. Sie stoppen die eigene Betriebsamkeit und entdecken den Wert der Stille.

Der Tag ist für Neueinsteiger wie bereits Meditationserfahrene geeignet. Inhaltlich enthält der Tag Elemente aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn). Dies sind Körperwahrnehmungsübungen, leichtes Yoga, Sitz- und Gehmeditation.

Der Regen hat aufgehört,  
die Wolken sind weggezogen,  
der Himmel ist wieder klar.  
Wenn dein Geist leer ist,  
dann sind alle Dinge deiner Welt  
im Überfluss vorhanden.  
Dann werden der Mond und die  
Blumen dir den Weg weisen.  
(Zen-Gedicht)

### ORT

Meditationsraum (Zendo)  
Kloster, Fischingen TG, an der  
A1 zwischen Winterthur und  
St.Gallen, öV mit  
Bushaltestelle vor dem Kloster

### KOSTEN

Neueinsteiger: 120 Franken  
Erfahrene: 80 Franken

### LEITUNG, ANMELDUNG



Yvonne Bommer  
MBSR-, MBCT-Lehrerin  
Zenschülerin

[www.achtsamplus.ch](http://www.achtsamplus.ch)  
[yvonne.bommer@gmail.com](mailto:yvonne.bommer@gmail.com)  
079 963 65 77