



*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*

# INNEHALTEN

## EIN TAG DER ACHTSAMKEIT IM KLOSTER FISCHINGEN

**DATEN:** 2023  
19. FEBRUAR | 19. MÄRZ  
1. OKTOBER | 19. NOVEMBER

**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 und Selbstfürsorge. 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) und MSC (Mindful Self-Compassion, Achtsames Selbstmitgefühl nach Christopher Germer und Kristin Neff). Dies sind kurze Inputs, Körperwahrnehmungsübungen, Sitz- und Gehmeditation, achtsames Bewegen und Selbstmitgefühlsübungen.

achtsam & plus.ch  
Entwicklung von Achtsamkeit und Klarheit beruflich privat

## 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: 90 Franken

## LEITUNG

Yvonne Bommer  
MBSR-, MBCT, und MSC-  
Lehrerin  
[www.achtsamplus.ch](http://www.achtsamplus.ch)  
[yvonne.bommer@gmail.com](mailto:yvonne.bommer@gmail.com)  
079 963 65 77

