



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: 2022
20. FEBRUAR | 27. MÄRZ
28. AUGUST | 2. OKTOBER
27. 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: 80 Franken

LEITUNG

Yvonne Bommer
MBSR-, MBCT, und MSC-
Lehrerin
www.achtsamplus.ch
yvonne.bommer@gmail.com
079 963 65 77

