



INNEHALTEN

Ein Tag der Achtsamkeit
im Kloster Fischingen

«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

Gönnen Sie sich einige Stunden bewusste Entschleunigung vom Alltag. Legen Sie eine Pause ein, bremsen Sie Ihre Aktivitäten und entdecken Sie den unschätzbaren Wert von Stille und Selbstfürsorge. Dieser Tag ist sowohl für Meditationsneulinge als auch für diejenigen geeignet, die bereits Erfahrung in der Meditation haben.

KURSIHALT

Der Tagesablauf beinhaltet Elemente aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction – Stressbewältigung durch Achtsamkeit, entwickelt von Jon Kabat-Zinn) und MSC (Mindful Self-Compassion – Achtsames Selbstmitgefühl, konzipiert von Christopher Germer und Kristin Neff).

KURSPROGRAMM

Zum Programm gehören kurze, Inputs, Übungen zur Körperwahrnehmung, sitzende und gehende Meditation, achtsame Bewegungspraxis und Übungen zur Förderung von Selbstmitgefühl. Verbringen Sie einen Tag, um Ihren Geist zu beruhigen, Ihren Körper zu spüren und Ihr Selbstmitgefühl zu stärken.

DATEN

16. Februar 2025, 16. März 2025,
28. September 2025, 26. Oktober 2025,
23. November 2025.

jeweils von 9.30-16.30 Uhr.
Start für Einsteiger: 8.30 Uhr.

DURCHFÜHRUNGORT

Meditationsraum (Zendo) im Kloster Fischingen.

LAGE UND ANFAHRT

Fischingen liegt an der A1 auf halber Strecke zwischen Winterthur und St. Gallen. Ab Ausfahrt «Münchwilen» der Beschilderung nach Fischingen folgen.

Anreise mit dem öffentlichen Verkehr:
Buslinie 734, Haltestelle «Fischingen, Kloster».

KOSTEN

Neu-Einsteiger: CHF 120.-
Erfahrene: CHF 90.-

LEITUNG

Yvonne Bommer, Achtsamkeit- und Meditationslehrerin, zertifizierte MBSR-, MBCT und MSC-Lehrerin, Psychologin i.A.



ANMELDUNG / WEITERE INFORMATIONEN

→ achtsamplus.ch