



STILLE SITZGRUPPE AM MITTWOCH-MITTAG

Für alle, die aus der Beanspruchung des Alltags zu sich selbst zurückkommen möchten und innere Stille suchen.

30 min. stilles Sitzen und kurze Austauschmöglichkeit. Wer keine eigene Routine mit dem Sitzen hat, kann von uns einfache Anweisungen bekommen. Wir empfehlen, regelmässig teilzunehmen, was aber keine Bedingung ist.

Ab 16.3.2011: Wöchentlich mittwochs von 12.30 bis 13.15 im Parterre der Gemeinschaftspraxis Gärtnerstrasse 15, Winterthur. Kein Einlass nach 12.30. Begleitet wird die Gruppe von Dirk Sloof und Reiner Heidelberg, beides Psychotherapeuten und langjährige „Meditierer“. Einzelne Termine können ausfallen, also vorher vorsichtshalber anfragen.

Vorschlag für Kostenbeteiligung: Fr. 1.- bis 20.-

heidelberg@onebreath.ch, 079 387 71 12 oder dirk@sloof.ch, 076 370 02 00