

Meetings in Silence

Über eine geführte Meditation tauchen wir in die Stille ein, in der es Raum gibt, um einfach zu sein. Durch das Nichts-mehr-müssen, Nichts-mehr-tun, fallen wir langsam in tiefere Schichten unseres Selbst. Wir erforschen die Natur von uns selbst, halten Innenschau. Dabei beziehen wir Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mit ein, identifizieren uns jedoch immer weniger mit ihnen, sondern fokussieren auf den inneren Raum in uns, den heilen Kern, der in sich frei und friedvoll ist.

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort:

Sihlmed, Therapiegebäude,
Blauer Saal, Friedaustasse 17,
8003 Zürich, 3. Stock

Kosten:

25.- (oder nach
eigenem Ermessen)

Anmeldung und Infos:

evelyne@sophrology.net oder
Tel. 079 254 40 58
www.evelyne.vuilleumier.net

Daten 2017:

26.1.	(Juli frei)
23.2.	31.8.
30.3.	28.9.
27.4.	19.10.
25.5.	30.11.
29.6.	21.12.



Evelyne Vuilleumier ist Psychologin, Psychotherapeutin, Sophrologin und Yoga-Lehrerin. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit Meditation und Spiritualität. In den letzten 10 Jahren war sie mit zwei sog. erwachten Lehrern (Kranti Ananta & Paul Hurcomb) unterwegs. Sie schöpft aus ihren Erfahrungen und vermittelt eine alltagstaugliche, praxisbezogene Art der Spiritualität.

