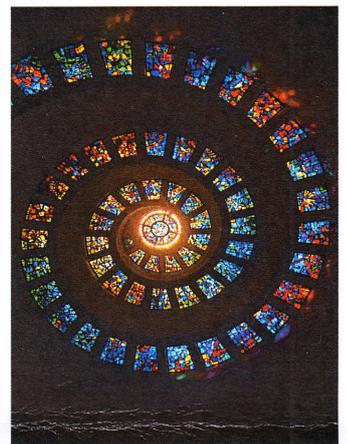


# Sitzen in der Stille, Uzwil (Meditation)

Wir üben loszulassen: Worte, Bilder und Gedanken. So kommen Körper und Geist zur Ruhe. Stille wirkt klärend und heilsam. Gönnen Sie sich diese Oasenzeit, in der Sie nichts leisten müssen, nichts von Ihnen erwartet wird und Sie einfach loslassen und sich selbst sein können. So wird vieles von selbst klar, frisch und frei. Das kann stärken und ermutigen, auch im Trubel entschiedener und liebevoller das zu tun, was Ihnen am Herzen liegt. Ablauf: Lockerung, kurzer Impuls aus Zen und christlicher Mystik, gemeinsames Sitzen im Schweigen und dazwischen Gehen.



Daten Donnerstag, 30.10., 06.11., 20.11., 04.12., und 18.12.2025

Zeit 14:00 – 15:15 Uhr

Ort Kursraum Uzwil, Bahnhofstrasse 83a, 9240 Uzwil

Kosten CHF 50.- (5 x 1.25h)

Leitung Silvia Spycher

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Senden an Pro Senectute Wil, Obere Bahnhofstrasse 36, 9500 Wil  
oder per Telefon: 071 913 87 84, E-Mail: linda.schmollinger@sg.prosenectute.ch

✂ -----

Anmeldung „Sitzen in der Stille, Uzwil“, Kurs Nr. 251.125

Vorname.....Nachname.....

Strasse.....PLZ, Ort.....

Geburtsdatum.....Telefon.....

E-Mail.....

Datum, Unterschrift.....