Einführung in die
Himalaya Samarpan Meditation



Samstag 5. Dezember 2026 | **13:30 bis 18 Uhr** | **Uster**

Familienzentrum Uster, Zentralstrasse 32, 8610 Uster (Kanton Zürich)

HIMALAYA
SAMARPAN
MEDITATION

Herzliche Einladung zu einem kostenfreien Info-Nachmittag zur Himalaya Samarpan Meditation

Erfahren Sie an diesem Tag mehr über die Himalaya Samarpan Meditation – eine einfache und alltagstaugliche Praxis, die Ihnen hilft, sich mit Ihrer inneren Quelle der Weisheit zu verbinden.

Während der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, die Meditation kennenzulernen, selbst auszuprobieren und Fragen zu stellen.

Regelmäßige Meditation kann das Wohlbefinden stärken, Ängste und Anspannung lindern und die Konzentration verbessern. So entsteht nach und nach mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Klarheit.

Die Himalaya Samarpan Meditation kann bequem auf einem Stuhl oder auf dem Boden sitzend praktiziert werden.

Sie ist offen für Menschen aller Glaubensrichtungen und wird kostenfrei an alle Interessierten weitergegeben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – kommen Sie einfach so, wie Sie sind.

Wir freuen uns über jede Anmeldung, es kann aber auch spontan am Info-Nachmittag teilgenommen werden.

Programm: 13:30 Ankommen, 14:00 Singen und eine vorweihnachtliche Geschichte, 15:00 Einführung in die Himalaya Samarpan Meditation, danach offener Austausch und Fragerunde bei Kaffee und Kuchen, sowie ein Basteltisch für Kinder

Ursina | ursina.fluetsch@hotmail.com | +41 764 15 14 55

Veranstalter Himalaya Samarpan Meditation Deutschland e.V.

HIMALAYA
SAMARPAN
MEDITATION