

Eine Atempause mitten im Alltag.
Essen teilen, Gedanken teilen, Stille teilen.
Erfrischung für Leib und Seele.

Tafelrunde und Meditation

Donnerstag, 27. November, 18:30 – 21.30

Nach den positiven Rückmeldungen vom letzten Mal laden wir wieder ein zu einer Atempause mitten im Alltag.

Bei einem einfachen Abendessen kommen wir ins Gespräch über Meditation.
Was verbinden wir mit diesem Begriff?
Welche verschiedenen Formen von Meditation gibt es?
Welche Erfahrungen oder Nicht-Erfahrungen mit Stille, Achtsamkeitsübungen, innerem Hören klingen in uns an?

Die Lyrikerin Nelly Sachs hat es so ausgedrückt: *Alles beginnt mit der Sehnsucht. Immer ist im Herzen Raum für mehr, für Schöneres, für Grösseres...*

Diese Sehnsucht hat Raum in der geteilten Stille.
Nach einer kleinen Hinführung üben wir gemeinsam und versuchen vom Denken ins Sein zu kommen.
Anschliessend lassen wir den Abend beim Nachtschisch ausklingen.

Es braucht keine Vorkenntnisse.

Zeit und Ort:

18:30 – 21.30 Uhr in der Herberg, Bahnhofstrasse 45, Frauenfeld, www.dherberg.ch

Fragen und Anmeldung bis 24. November 2025:

info@dherberg.ch oder 076 726 97 01 (Esther Bühler)

Kosten:

Für einen freiwilligen Unkostenbeitrag steht eine Kässeli bereit.