



## Yoga, Meditation & Stille



für Frauen, die Ruhe & Entspannung suchen

Freitag 2. bis Sonntag 4. August 2019

mit Nadine von Grünigen

Ein Wochenende der Ruhe & Entspannung im Kloster Fahr bei Zürich. Das Kloster Fahr ist ein Ort der Begegnung – der Begegnung mit Menschen und mit sich selbst.

Für das Yoga und die Meditation kommen wir im schönsten Seminarraum der Klosteranlage direkt neben der St.-Anna-Kapelle zusammen.

Die Zeit von Freitagabend 20:30 Uhr bis Sonntagmittag 11:30 Uhr verbringen wir mehrheitlich im Schweigen.

Die vegetarischen, regionalen und saisonalen Mahlzeiten werden wir im Restaurant «zu den Zwei Raben» einnehmen. Übernachtet wird in den schlichten und ästhetischen Gästezimmern des Klosters.

«Kloster Fahr. Am Rand der Stadt: Welt, in der sich Erde und Himmel stets begegnen».

### Freitag

14:00 Uhr : Ankunft & Besichtigung  
15:15 – 17:15 Uhr : Yoga  
17:45 – 18:15 Uhr : Vesper\*  
18:15 Uhr : Nachtessen (vegi)  
19:30 – 20:30 Uhr : Meditation

### Samstag

7:30 – 8:15 Uhr : Pranayama & Meditation  
8:15 Uhr : Tee / Kaffee / Früchte  
8:30 – 10:30 Uhr : Yoga  
11:00 Uhr : Sext/Non\*  
11:30 : Mittagessen (vegi)

### freie Zeit

15:00 – 17.15 Uhr : Yoga  
17:45 – 18:15 Uhr : Vesper \*  
18:15 Uhr : Nachtessen (vegi)  
19:45 – 20:30 Uhr : Meditation

### Sonntag

7:30 – 8:15 Uhr : Pranayama & Meditation  
8:15 Uhr : Tee / Kaffee / Früchte  
8:30 – 10:30 Uhr : Yoga  
11:00 Uhr : Sext/Non\*  
11:30 : Mittagessen (vegi)  
13:00 – 14:00 Uhr : Abschluss & Meditation

\* Vesper (Abendlob) und Sext/Non (Mittagsgebet) : freiwillige Teilnahme



## Unterkunft / Ort

Kloster Fahr ([www.kloster-fahr.ch](http://www.kloster-fahr.ch))  
8109 Unterengstringen

## Anreise

Die Anreise erfolgt individuell.

Mit ÖV: Bushaltestelle «Eckstein» in Unterengstringen, von da 12 Minuten zu Fuss.

Mit Fahrrad: Der Limmat entlang in 30 Minuten vom Escher-Wyss Platz.

Mit Auto: Den Parkplatz vor dem Restaurant «Zu den Zwei Raben» kann man kostenlos nutzen.

## Kosten für Unterkunft, Yoga, Meditation, Essen, Mineral, Tee & Kaffee

Einzelzimmer mit Etagedusche/WC CHF 470.- pro Person  
(mit fliessend Wasser auf dem Zimmer)

## Anmeldung

Via E-Mail an Nadine von Grünigen ([mail@yoga3.ch](mailto:mail@yoga3.ch))

Deine Anmeldung ist gültig mit Überweisung der Kosten. Ein Rücktritt ist bis 5 Wochen vor Beginn möglich.

*Ich freue mich!*

*Nadine*

