








Programm 2017 August - September

<p><b>13. August</b> Sonntag 17:00</p>	 	<p><b>Yoga Special - Yoga und Meditation</b> 1.5 h Yoga und 0.5 h Meditation im TROZ Zürich, Ottikerstr. 23. Mit Yogalehrerin Heike Horwedel.</p>
<p><b>25. August</b> Freitag 18:00</p>		<p><b>Zürich - Born To Be Wild - Tour II</b> Führung durch die wilde und kreative Seite von Zürich (Joyce, Einstein, Schrödinger, Nägeli, Tucholsky, Brecht, uvm)</p>
<p><b>11. September</b> Montag 13:15- 18:00</p>		<p><b>Velotour Ziegelbrücke - Rapperswil</b> Die wahre Alternative zum Knabenschiesen. Mit dem Velo ein paar Stunden am Linthkanal und oberen Zürichsee verbringen. Wir fahren grösstenteils auf autofreien Wegen, verbinden Sport, Natur, Kultur und Genuss.</p>
<p><b>16. September</b> Samstag 13:45 - 16:45</p>	 	<p><b>Meditatives Wandern Jona</b> Meditative Wanderung auf einer speziell ausgesuchten Strecke im Wald von Jona. Wir tauchen in Stille in die Schönheit der Natur ein. Mit kleinen Meditationsübungen in Ruhe und Bewegung.</p>
<p><b>19. September</b> Dienstag 18:00</p>		<p><b>Zürich - Born To Be Wild - Tour I</b> Führung durch die wilde und kreative Seite von Zürich (Bircher, Hesse, Wagner, CG Jung, Dada, Lenin, uvm)</p>

Programmorschau 2017 Oktober - Dezember

<p><b>02. Oktober</b> Montag 18:30</p>		<p><b>Programmvorstellung für Meditationskurs 30.10.</b> Vorstellung des detaillierten Programms für den Meditationskurs am 30.10. Eintritt frei.</p>
<p><b>07. Oktober</b> Samstag 14:00</p>		<p><b>Zürich - Born To Be Wild - Tour II+I kombiniert</b> zum Saisonende letzte Führung durch die wilde und kreative Seite von Zürich . Tour II+I kombiniert mit 1 Stunde Pause. Toursegmente I und II auch einzeln buchbar.</p>
<p><b>27. - 29. Oktober</b> Freitag 19:00 - Sonntag 11:00</p>	 	<p><b>Yoga und Meditation in Stoos</b> Drei Tages Retreat im Seminar- und Wellnesshotel Stoos, Mit Yogalehrerin Heike Horwedel. Noch wenige Plätze frei.</p>
<p><b>30. Oktober</b> Montag 19:00</p>		<p><b>Meditationskurs (6 Abende, jeweils Montag19:00)</b> Einführung in Grundlagen der Meditation. Ziel ist der Aufbau einer geeigneten Uebungspraxis zur Entwicklung von geistiger und seelischer Ausgeglichenheit. Der Kurs ist konfessionell neutral. Es werden keine Glaubensinhalte erwartet oder vermittelt.</p>

