



ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT  
CenterForMindfulness.ch GmbH

## Gemeinsam meditieren

*mit Adriana Büchler, Béatrice Heller, Frederik Torhorst, Olivia Perucchi, Sabine Glück, Susanne Haas und Yuka Nakamura*

Möchten Sie sich mit Gleichgesinnten zu einer gemeinsamen Achtsamkeitsmeditation treffen?  
Möchten Sie die Kraft der Gruppe und die Verbundenheit mit anderen Menschen erleben?

Bis auf Weiteres bieten die Lehrenden des Zentrums für Achtsamkeit jeweils am

**Samstagmorgen um 09.30 Uhr**

eine geführte Online-Meditationssitzungen per Zoom an.

Diese Sitzungen dauern ca. eine Stunde und bestehen im Wesentlichen aus einer angeleiteten Meditation, eingerahmt durch eine kurze Einleitung am Anfang und einen kurzen, freiwilligen Austausch am Schluss. Die Sitzung des ersten Samstags des Monats wird jeweils in Dialekt angeleitet. Die Sitzungen können unabhängig voneinander besucht werden, wann immer es für Sie passt.

Die Online-Meditationen werden vom CFM Zentrum für Achtsamkeit kostenlos offeriert. Freiwillige Beiträge sind willkommen und können auf das Konto des CFM Zentrum für Achtsamkeit einbezahlt werden, mit dem Vermerk 'Gemeinsam meditieren': CH32 0070 0110 0018 8173 8

Gerne können Sie über folgenden Link den Meditationssitzungen beitreten:

<https://zoom.us/j/898995366?pwd=d09zdUUuLzhDNFRGK1pxbXNXRFerdz09>

Meeting-ID: 898 995 366

Passwort: 390429

**Der Raum wird jeweils eine halbe Stunde vorher eröffnet, so dass Sie etwas Zeit haben, sich einzuloggen und einzurichten.**

**Technische Hinweise falls Sie mit Zoom nicht vertraut sind:**

- Bitte folgen Sie den Anleitungen auf dem Bildschirm. Falls Sie das Programm noch nicht bei sich installiert haben, wird es automatisch installiert.
- Melden Sie sich vorzugsweise nur mit Ihrem Vornamen an, aus Anonymitätsgründen.
- Sobald Sie im virtuellen Raum sind, sollten Sie die Lehrperson oder das CFM-Logo und evtl. bereits andere Teilnehmende sehen. Allenfalls müssen Sie die Kamera und das Mikrofon aktivieren (unten links auf die Symbole klicken), damit die Anderen Sie sehen können.
- Falls Ihre Internet-Verbindung instabil ist, können Sie Ihre Kamera ausschalten, um den Ton zu verbessern. Auch das Beenden anderer Programme, die Bandbreite brauchen, kann helfen.
- Manchmal hilft es auch, sich aus- und erneut einzuloggen.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlich

Ihr CFM Zentrum für Achtsamkeit