



Wissenschaft der Spiritualität

Programm Spirituelles Zentrum Rotkreuz Wochen-, Monats- und Jahresübersicht

Vorschlag Projektteam Zentralschweiz

Wochenprogramm (regelmässige Angebote)

Ziel: Raum für Meditation, Begegnung und Inspiration im Alltag

Tag	Uhrzeit	Angebot	Zielgruppe	Bemerkung
Montag	12:15 – 12:45	Mittagsmeditation / Raum der Stille	Mitarbeitende aus Firmen, alle	Wöchentlich, offener Einstieg
	19:00 – 20:00	Satsang (englisch)	Alle	Wöchentlich
Dienstag	12:00 – 13:00	Einführung in die Meditation (Basiskurs)	Interessierte/Neue, alle	Kursreihe, 4–6 Wochen
Mittwoch	19:00 – 20:00	Satsang (Wochenthemen)	Alle	Wöchentlich
Donnerstag	12:15 – 12:45	Mittagsmeditation / Raum der Stille	Mitarbeitende aus Firmen, alle	Wöchentlich
	19:00 – 20:30	Buchbesprechung / Austausch / Inspiration	Alle	2x monatlich
Freitag	12:00 – 12:30	Raum der Stille (offen für alle)	Alle	Wöchentlich
	19:00 – 20:00	Satsang (Wochenthema)	Alle	Wöchentlich
Samstag	10:00 – 12:00	Familienprogramm / Eltern und Kinder meditieren gemeinsam	Familien	1x monatlich
	14:00 – 17:00	Workshops / Kurse / Retreats (abwechselnd)	Alle	1x monatlich
Sonntag	09:30 – 11:00	Satsang des Monats / Sonntagsatsang	Alle	Wöchentlich oder monatlich
	11:00 – 12:00	Langar (gemeinsames Essen)	Alle	Monatlich bei Satsang des Monats



Wissenschaft der Spiritualität

Monatsprogramm (Vertiefung und Gemeinschaftspflege)

Ziel: Inspiration, Vertiefung der Praxis und Gemeinschaftsbildung.

Angebot	Beschreibung	Zeitpunkt
Einführungs- und Vertiefungskurse	Grundlagen und Vertiefung der Meditation	Quartalsweise, Dienstagmittag oder Samstagvormittag
Workshop-Reihe	Themen: Achtsamkeit, Gelassenheit, Fokus, Angst- und Stressbewältigung	Monatlich, Samstagnachmittag
Inspiration-Abend / Livestream	Gemeinsames Schauen von Direktübertragungen oder Filmen	Donnerstagabend, 19:00–20:30, Sonntagnachmittag
Lesekreis / Buchbesprechung	Austausch zu spirituellen Meistertexten	Donnerstagabend, 19:00–20:30
Langar / Begegnung	Nach Satsang oder Themenabend	1x monatlich, Sonntag
Koordinations- und Stiftungssitzungen	Interne Organisationstreffen	Nach Bedarf



Wissenschaft der Spiritualität

Jahresprogramm (besondere Höhepunkte und Feste)

Ziel: Höhepunkte schaffen, die die Gemeinschaft stärken und neue Menschen anziehen.

Monat / Zeitraum	Anlass	Beschreibung
Januar	Neujahrsfeier	Gemeinsamer Start in ein bewusstes Jahr mit der Neujahrsbotschaft
Frühling (März/April)	Spirituelles Frühlingsfest	Meditation, Austausch, Inspiration
Mai / Juni	Tag der offenen Tür	Begegnung mit Firmen / Anwohnern, Präsentation des Zentrums
Sommer	Sommerfest	Meditation, Stille in der Natur
September	Themenmonat „Achtsam Arbeiten“	Spezielle Mittagsmeditationen / Workshops für Berufstätige
Oktober / November	Herbstfest / Workshop-Serie „Loslassen“	Vertiefung der Praxis
Dezember	Advents- und Weihnachtsfeier	Meditation, Dankbarkeit
Ganzjährig	Meistergeburtstage / Inspirationstage / Direktübertragungen	Meditation, Austausch, Gemeinschaftspflege
Nach Bedarf	Kochkurse (extern), Kurse für Schwangere, Familienveranstaltungen	Nach Planung

Flexible und spontane Angebote

- Kurzmeditationen über Mittag für Firmenmitarbeitende (in Absprache)
- „After Work Meditation“ – Entspannen nach der Arbeit (Do 17:15–17:45)
- Quartiersbezogene Aktionen: Stille Stunde / Tag der offenen Tür

Ziel des Zentrums

Das Meditationszentrum soll ein lebendiger Ort der Stille, Begegnung und Inspiration sein – offen für alle Menschen aus der Region und dem umliegenden Industriequartier.

Regelmässige Angebote erleichtern den Einstieg, stärken die Gemeinschaft und fördern achtsame Lebensweisen im privaten wie beruflichen Umfeld.