



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