



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.