



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