

“Be still,  
Feel the breath of Mother Earth  
From you, life will grow”  
- Pueblo



Jeden Montag Abend, ab dem 2. Februar 2026  
20.00 - 20.30 Uhr

Eine Abendmeditation kann eine wunderbare Möglichkeit sein, den Tag zu reflektieren, Stress abzubauen und sich auf eine ruhige Nacht vorzubereiten. Wir praktizieren gemeinsam online und jede in ihrem eigenen Raum, geschützt und in Stille. Du brauchst nicht anzureisen und nach der gemeinsamen Meditation hast du die Möglichkeit, in der Stille zu bleiben. Die Praxis beginnt immer mit einem Zitat, zu dem du meditieren kannst, wenn es dir passt. Nach 30 Minuten endet die gemeinsame Zeit mit einem Gongklang und einer Meta-Botschaft.

Daten: Wöchentlich, Montags, ab dem 2. Februar 2026

Leitung: Susann Belz und Gudula Motsch, beide zertifiziert in Mindfulness-Meditation, by Jack Kornfield und Tara Brach

Ort: Über den Wolken auf der Plattform Zoom.

Spendenbasis, Paypal: [susannbelz@bluewin.ch](mailto:susannbelz@bluewin.ch)

Der entsprechende Link senden wir nach der Anmeldung.

Für weitere Informationen und Anmeldung:

Susann Belz, [info@womenandearth.ch](mailto:info@womenandearth.ch)  
[www.womenandearth.ch](http://www.womenandearth.ch) oder 0049 176 8451 25 29

Gudula Motsch, [g5m5@freenet.de](mailto:g5m5@freenet.de)  
[www.dasein-taiji.de](http://www.dasein-taiji.de) oder 0049 157-78777861