

**ZEN Gruppen-Meditation 2026 – AULA Oberkulm**

- 6.01.
  - 21.01. **Mittwoch**
  - 3.02.
  - 17.2.
  - 3.03. **mit Tönen\***
  - 17.03.
  - 31.03. **Info-Abend mit Meditation**
  - 7.04.
  - 21.04.
  - 5.05. **mit Tönen\***
  - 19.05.
  - 2.06.
  - 16.06.
  - 30.06. **mit Tönen**
  - 18.07. **Wanderung in Stille**
  - 21.07. **Reservetermin – ohne Gruppenmeditation**
  - 4.08.
  - 18.08. **mit Tönen\***
  - 1.09.
  - 15.09.
  - 29.09. **Info-Abend mit Meditation**
  - 6.10.
  - 20.10.
  - 3.11.
  - 17.11.
  - 1.12.
  - 15.12. **jap. Teezeremonie mit Meditation**
- \* mit Tönen Beginn bereits um 19.20 h**

Vom 16. bis 18. Oktober 2026 finden voraussichtlich die Vertiefungstage im Kloster Mariastein statt. Beginn evtl. schon am 15. Oktober. Eine frühzeitige Anmeldung ist sehr willkommen. Bitte auf der Homepage [www.zen-stilleswasser.ch](http://www.zen-stilleswasser.ch)

Die Tage finden nur bei genügend Beteiligung statt. Max. 6 bis 7 Teilnehmer\*Innen.

Die ZEN-Gruppe „stilles Wasser“ ist weder ein Verein, noch eine religiöse Gemeinschaft, sondern eine Interessenten-Vereinigung mit dem Ziel, durch regemässiges und gemeinsames Meditieren, die Achtsamkeit zu üben. Die Gruppe ist offen für jedermann und überkonfessionell. Bitte melden Sie sich vor einer Erstteilnahme an unter [www.zen-stilleswasser.ch](http://www.zen-stilleswasser.ch) oder unter 079 467 14 38 direkt bei Peter Müller – ZEN-Sitzgruppenleiter. Vielen Dank für Ihr Interesse.

(Oktober 2025 pm)