



Meditation – Ruheinseln im Alltag

Dienstag: 11.30–12.00 Uhr, Donnerstag: 16.30–17.00 Uhr
Ort: Kapelle Gebäude C (Klinikum 2), 2. Stock

Inmitten der Hektik des Spitalalltags ist es von entscheidender Bedeutung Momente der Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Der Zen-Meditationskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Kunst der Meditation zu erlernen und zu vertiefen. Durch bewusstes Atmen und konzentrierte Aufmerksamkeit lernen wir, im Moment zu leben. Nehmen Sie sich eine kurze Zeit am Tag für sich. Dabei bauen Sie Stress ab und fördern Ihre emotionale Ausgeglichenheit.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kursleitung und Kontakt

Pfr. Andreas Olbrich, Spitalseelsorge – Spezialisierte Spiritual Care
andreas.olbrich@usb.ch

Universitätsspital Basel
Seelsorge
Petersgraben4
4031 Basel
unispital-basel.ch