

# STUNDE DES AUGENBLICKS

## SCHWERPUNKTE

Schlaf

Ernährung

Verhalten

Und sonst was noch alles  
anliegt

Für gross und klein,  
gleichermassen

Quellen des Wissens:

Ansätze der Tibetische  
Medizin und des Buddhismus

Ansätze aus der  
Humanmedizin und  
alternative/ komplementär  
Medizin

Jeden 2ten Montag (ausser Schulferien) von 09:00 bis  
10:45 Uhr online via Teams und/oder vor Ort in 8050 ZH

## UM WAS GEHT ES?

In dieser Stunde handelt es sich um Tipps, Ratschläge, Verbindungen zu  
sehen in aktuellen Themen, die einem beschäftigen könnten.

**Die Frage die sie sich stellen könnten, wäre was genau  
wichtig wäre?**

Das wird sich in dem Augenblick zeigen, dann es geht darum bei sich  
anzufangen und bei sich anzukommen.

Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine  
ist Gestern, der andere Morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige  
Tag zum Lieben, Glauben und in erster Linie zum Leben ist.

**Dalai Lama**



*Freibourg im Breisgau....sei bevor du wirst und erlebe was du bist und sein wirst...(RMN)*

## Kontaktinformationen und Anmeldung

Rose-Marie Markarian Ntoulakis

8050 Zürich

+41 (0)76 436 98 53

[info@ausculto-disco.ch](mailto:info@ausculto-disco.ch)

[www.ausculto-disco.ch](http://www.ausculto-disco.ch)

Eintritt: frei, Kollekte