

Turmmeditation

SOLOTHURN


BODY & MIND



MONTAG, 7. + 14. SEPTEMBER 2026 - 19.15 UHR

Über den Dächern von Solothurn finden Sie nicht nur eine atemberaubende Aussicht, sondern auch zu sich selbst. Meditieren auf dem St. Ursen Turm der Kathedrale ist ein aussergewöhnliches Erlebnis, welches Ihren Horizont mit Sicherheit erweitert.

Schritt für Schritt, langsam und achtsam die Stufen hinauf zum höchsten Punkt der Solothurner Altstadt: auf den St. Ursen Turm der Kathedrale. **"Wir lassen das Weite, das bunte Glitzern und Funkeln der Altstadt sowie das Plätschern der Aare auf uns wirken. Wir erweitern unseren Horizont, entspannen unsere Sinne und kommen bei uns an. Die untergehende Sonne wird mit Achtsamkeits- und Atemübungen, einem Ritual sowie einer geführten Meditation begleitet. So finden wir hoch über den Dächern Solothurns zurück in unsere Mitte".**

Gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe, halten Sie inne und kehren Sie entspannt und gelassen wieder zurück. Patricia Pineiro von inhale-exhale Yoga

Kurskosten: CHF 29

Leitung: Patricia Pineiro www.ie-yoga.com

mit Body & Mind Center Solothurn www.bodymind-center.ch

Organisation: Solothurn Tourismus



Anmeldung