



gemeinsam meditieren

und in die Stille finden

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 19.00 – 19.50 Uhr

Kontakt:

Heidi Freund

Martin Striegel

neu:

jeden 2. Di

freies Meditieren



gemeinsam meditieren

Möchtest du dir einen Moment der Ruhe nehmen und innehalten? Oder wünschst du dir, in der Stille aufzutanken, um wieder mit neuer Kraft und mehr Gelassenheit zurück in den Alltag zu kehren?

Gemeinsam in der Gruppe verbringst du Zeit in der Stille und lernst in Achtsamkeit im Hier und Jetzt zu sein und ganz bei dir selber anzukommen.

Nach einem kurzen Input zum Anfang, folgt eine 20 minütige, angeleitete Meditation. Anschliessend, nach einem kurzen Unterbruch, verbringt jede:r selbständig ca. weitere 10-15 Minuten in der Stille. So lernst du zu innerer Ruhe zu finden und mehr und mehr in die Stille zu kommen.

Wann: jeweils am 1. und 3. Di im Monat, 3.8 -11.8.24 Betriebsferien)
jeden 2. Di im Mt. freies Meditieren (ohne Anleitung, 2x 15')

Zeit: 19.00 – 19.50 Uhr

Daten: 2. Juli, 16. Juli, 20. Aug., 3. Sept., 17. Sept., 1.Okt., 15. Okt.,
5. Nov., 19. Nov., 3. Dez., 17. Dez. 2024
Freies Meditieren: 9.7, 13.8., 10.9, 8.10., 12.11, 10.12.2024

Ort: Ref. Kirchgemeindehaus Mattenbach, Unterer Deutweg 13,
im Cheminéeraum (im UG, rechts an der Spielgruppe vorbei)

Kleidung: bequem

Kosten: keine

Anmeldung: nicht nötig, spontanes Vorbeikommen möglich
eine erstmalige Kontaktaufnahme kann Sinn machen,
dann gerne auf 079 322 55 68 oder heidi.freund@gmx.ch

Begleitung: Heidi Freund (Autog. Trainingscoach) 079 322 55 68
Martin Striegel (Meditationslehrer) 079 870 67 89