



gemeinsam meditieren

und in die Stille finden

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

Kontakt:

Heidi Freund

Martin Striegel



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 oder Einstieg zum Anfang, folgt eine ca. 15 minutige Meditation, (zweimal im Monat angeleitet). Anschliessend verbringt jede:r weitere 15 Minuten in der Stille. So lernst du zu innerer Ruhe zu finden und mehr und mehr in die Stille zu kommen.

Wann: jeden Dienstag im Monat, am 1. und 3. Di mit Anleitung

Zeit: 19.00 – 19.50 Uhr

Daten: jeden 1. und 3. Dienstag mit Input und Meditations-Anleitung, sonst nur mit kurzem Einstiegstext, 2 mal 15 min in der Stille
Ausnahme: Betriebsferien von 26. Juli bis 10. Aug. 25

Ort: Ref. Kirchgemeindehaus Mattenbach, Unterer Deutweg 13, im Clubraum (im UG, nach der Treppe geradeaus)

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) 078 870 67 89