



GEMEINSAM MEDITIEREN

und in die Stille finden

jeden Dienstag, 19.00 - 19.50 Uhr

1. Dienstag im Monat angeleitet





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.

Einmal im Monat angeleitet: Nach kurzem Input zu Beginn folgt eine ca. 15-minütige geführte Meditation, 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:** wöchentlich am Dienstag
1. Dienstag im Monat mit Anleitung
Ausnahme: Sommer-Schulferien
- Zeit:** 19.00 – 19.50 Uhr
- Ort:** ref. Kirchgemeindehaus Mattenbach
Unterer Deutweg 13
im "Clubraum" (im UG, nach der Treppe geradeaus)
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** nicht nötig
für Fragen und erstmalige Kontaktaufnahme gerne
auf 079 322 55 68 (Heidi Freund) oder
heidi.freund@gmx.ch
- Anleitung:** Martin Striegel (Meditationslehrer)
078 870 67 89

