



# gemeinsam meditieren

und in die Stille finden

jeden 1. Und 3. Dienstag im Monat, 19.00 – 19.45 Uhr

Kontakt:

Martin Striegel

Heidi Freund



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

**Wann:** jeweils immer am 1. und 3. Dienstag im Monat

**Zeit:** 19.00 – 19.45 Uhr

**Daten:** 19. Dez., 2. Jan., 16. Jan., 6. Febr., 20. Febr., 5. März,  
19. März, 2. April, 16. April, 7. Mai, 21. Mai, 4. Juni, 18. Juni

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

**Kleidung:** bequem

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** nicht nötig, auch spontanes Vorbeikommen möglich.  
Eine erstmalige Kontaktaufnahme kann Sinn machen,  
dann gerne auf 079 322 55 68 oder [heidi.freund@gmx.ch](mailto:heidi.freund@gmx.ch)

**Begleitung:**

Martin Striegel (Meditationsleiter) 078 870 67 89

Heidi Freund (Autog. Trainingscoach) 079 322 55 68