



TURNEN - GESUNDHEITSSPORT - FAUSTBALL - FUSSBALL

Meditation

Mit Meditation ins Wochenende (Fr, 19:00-20:00 Uhr)

In dieser Stunde wollen wir vor allem eins: gemeinsam meditieren.

Der Termin am Freitagabend bietet Dir die Möglichkeit, die anstrengende Arbeitswoche hinter Dir zu lassen und ausgeglichen ins Wochenende zu starten.

Zu Beginn der Stunde sprechen wir über einen vorbereiteten Text oder ein bestimmtes Thema. Wenn Du Fragen oder Themen hast, die Dich beschäftigen, nehme ich diese Anregungen gerne auf. Überhaupt lebt dieser Termin auch von Deinem Input!

Anschließend werden wir in Stille gemeinsam meditieren. Hier werden wir mit 20 Minuten starten und individuell entscheiden, ob wir diese Zeit verlängern.

Dieser Abend ist ein Angebot für alle, die bereits Meditationserfahrung haben.

Weitere Information: ina.luesse@scegliesmarode.de



Kursleitung: Ina Lüsse