

Einführung in die Meditation und Sitzen in der Stille



**Samstag, 28. März 2020
10.00 – 16.00 Uhr**

**Senfkorn (Meditationsraum)
Kirchplatz 3, 45964 Gladbeck**

Wir sitzen jeweils 25 Minuten in der Stille, unterbrochen von einem fünfminütigen Kinhin (Gehen) bzw. von drei Pausen: 10-11.25 Uhr / 11.35-12.30 Uhr // 13.15-14.40 Uhr / 14.50-15.55 Uhr.

Jeweils zu Beginn und am Ende der Vormittags- und der Nachmittagseinheit wird ein motivierender Text aus der Zentrusion oder der Mystik des Abend-/Morgenlandes vorgelesen.

Zwischendurch wird Körperkorrektur gegeben.

Um 10.00 Uhr und um 13.15 Uhr wird bei Bedarf eine Einführung in die Meditation gegeben.

Bitte seien Sie 1/4 Stunde vor Beginn der Vormittags- bzw. Nachmittagseinheit da.

Kostenbeitrag: Ganzer Tag 35,- €

Nur Vormittag/Nachmittag 20,- €

Leitung: Elisabeth Labas

Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin, Spirituelle Wegbegleiterin

www.achtsam-sein.de

Anmeldung unter:

info.achtsam-sein@web.de

Tel.: 02043-295673

Mobil: 0151.592.560.43