



Einführung in die Meditation

**Samstag, 25. April 2020
10.00 – 11.30 Uhr**

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

Zu Beginn wird die Körperhaltung im Sitzen und im Gehen eingeübt, es werden die Rituale im Ablauf erklärt und Fragen beantwortet.

Nach einem fünfminütigen Kinhin (Gehen in der Stille) wird ein kurzer motivierender Text vorgelesen, und wir sitzen zweimal 25 Minuten in der Stille, einmal unterbrochen von Kinhin.

Bitte seien Sie 1/4 Stunde vor Beginn am Meditationsraum.

Kostenbeitrag: 10,- €

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