

ab 4. Januar 2022

Bewegung und Stille – Körperübungen und Meditation



Jeweils 1. + 3. Dienstag im Monat, 19.15 – 20.15 Uhr
Quartiertreff Oberzelg, Oberzelgweg 2, 8482 Sennhof

Wir bereiten uns mit einfachen Übungen und einer Körperreise
(Body Scan) auf die Meditation im Sitzen vor. Das Sitzen in Stille
dauert in der Regel 20 Minuten.

Lockere Kleidung wird empfohlen.

Einstieg laufend möglich, es können auch einzelne Abende besucht werden.

Kollekte

Leitung: Doris Wegmann,
Meditationsleiterin, Dipl. Polarity-Therapeutin
Tel. 079 205 81 70

Daten Meditation 2022

Quartiertreff Sennhof

04./ 18. Januar

01./ 15. Februar

01./ 15. März

05./ 19. April

03./ 17. Mai

07./ 21. Juni

05./ 19. Juli

02./ 16. August

06./ 20. September

04./ 18. Oktober

01./ 15. November

06./ 20. Dezember

Wegen Ferien evtl. ausfallende Daten
werden später bekanntgegeben.

(Für Info: Tel. 079 205 81 70