



Meditationsabend

„Den Reichtum des Schweigens entdecken“
Es gibt nur noch wenige Orte, an denen nicht Lärm, Hektik, angespannte Erreichbarkeit und die vielfältigen Anforderungen im Alltag uns Menschen treiben und aufreiben. Die Sehnsucht, still und leer zu werden, zu sich selbst und zur Mitte zu kommen, ist groß. Stille und zur Ruhe kommen, bedürfen der Einübung.

An 2 Abenden im Monat gehen wir den Übungsweg des meditativen Schweigens. Dieser Weg zur Stille geht auch über das leibhaftige Üben und Dasein. Elemente Leib- und Wahrnehmungsübungen auf der Basis der Eutonie; Schweige-Meditation.

Bringen Sie bitte für die Leibübungen bequeme Hosenkleidung, Wollsocken und ein Handtuch mit.

19. 01.	26. 01.	16. 02.
23. 02.	08. 03.	22. 03.
05. 04.	19. 04.	17. 05.
24. 05.	07. 06.	21. 06.
05. 07.	19. 07.	06. 09.
20. 09.	04. 10.	11. 10.
08. 11.	22. 11.	06. 12.
20. 12.		

Beginn 20.00 Uhr Ende 21.30 Uhr