

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

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