

# Meditation Raum für Stille

mit Michaela Hagen

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
immer mittwochs vom 10 bis 11 Uhr

Termine: 06. Sep. / 01. Nov. / 06. Dez. 2023

im Café Wunderbar

Kleine Grabengasse 7 in Trebur

**Meditation als Quelle zu mehr Ausgeglichenheit und Entspannung im Alltag!**

*„Die Augenblicke in denen wir innehalten, sind kostbar.“ Voltaire*



**Gemeinsam spüren wir an diesen Vormittagen bewusst unseren inneren Körper und lenken dabei achtsam unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem.**



**Unterstützt von den Tönen und Schwingungen der Klangschalen unterbrechen wir dabei immer wieder den Fluss der Gedanken.**



**Zum Ende der Meditation verweilen wir für 10 Minuten in der Stille!**

**Die Teilnahmegebühr beträgt pro Termin 15 Euro und geht zugunsten des Sozialen Netzes.**

**Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich unter Soziales Netz Trebur:**

Isabel Juli, ☎ 06147 208 66 oder 208 50, [isabel.juli@trebur.de](mailto:isabel.juli@trebur.de) oder  
Karola Baumbusch, ☎ 06147 208 77, [karola.baumbusch@trebur.de](mailto:karola.baumbusch@trebur.de) oder  
Michaela Hagen, ☎ 06147 5010800, [info@bewusst-im-leben-sein.de](mailto:info@bewusst-im-leben-sein.de)