

Meditation Raum für Stille

mit Michaela Hagen
Heilpraktikerin für Psychotherapie
am Mittwoch , 06. März und 09. Okt. 2024
von 10 bis 11 Uhr.
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 oder
Karola Baumbusch, ☎ 06147 208 77, karola.baumbusch@trebur.de oder
Michaela Hagen, ☎ 06147 5010800, info@bewusst-im-leben-sein.de