



Meditation

Innere Kraftquellen erschließen Entspannter im Alltag – mit Achtsamkeit



Finde die zu Dir passende Praxis, jetzt!

Beginn: Mittwoch 29. Januar 2025

5 mal: 29.01. / 05.02. / 12.02. / 19.02. / 26.02.25

Uhrzeit: 19 – 20:15 Uhr

Ort: Gutenbergstrasse 16, 70176 Stuttgart (U-Bahn: Feuersee)

Kosten: 55 € / 50% erm. Bonuskarte (Gemeindehaus Johanneskirche)

Leitung: Georg Gullatz, zert. Trainer für Achtsamkeit

Durch Veränderungen in verschiedenen Lebensphasen oder in einer bewegten Außenwelt, treten oft vermehrt Ängste und Sorgen auf, die gefühlte Lebensqualität kann sinken. Das Bedürfnis nach Sicherheit kann beeinträchtigt sein, wird deutlicher bewusst.

Lerne gezielte Fokussierungs-, Gewährseins-Übungen und ausgewählte Meditationen, um einen sicheren Kontakt zu Deinen inneren Kraftquellen zu erhalten und diese zu stärken. Verstärke die positiven Effekte durch die Verbindung in der Gruppe.

Anmeldung und Information:

Telefon: 0711-234374-27 od. 0160-95634331

E-Mail: begegnungsstaette@stuttgart-west-evangelisch.de
oder
georg@gullatz-consulting.com

Begegnungsstätte West

der Evangelischen Kirchengemeinde
Stuttgart-West

