



# Meditation

## Innere Kraftquellen erschließen Entspannter im Alltag – mit Achtsamkeit



### Finde die zu Dir passende Praxis, jetzt!

**Beginn: Mittwoch 30. April 2025**

**5 mal: 30.04. / 7.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05.25**

**Uhrzeit: 19 – 20:15 Uhr**

(U2, U29 Vogelsang, U34 Arndt/Spittastr.)

**Ort: Alter Saal, Rosenbergstr. 192, 70193 Stuttgart**

**Kosten: 55 € / 50% erm. Bonuskarte**

**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 sinken kann. 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](mailto:begegnungsstaette@stuttgart-west-evangelisch.de)  
oder  
[georg@gullatz-consulting.com](mailto:georg@gullatz-consulting.com)

#### **Begegnungsstätte West**

der Evangelischen Kirchengemeinde  
Stuttgart-West

