



Meditation

Innere Kraftquellen erschließen – gestärkt in den Alltag –



Finde deine passende Meditationspraxis

Beginn: Mittwoch 10.04.24

4 mal: 10.4. + 17.04. + 24.04. + Do. 02.05

Uhrzeit: 19 – 20:15 Uhr

Ort: Rosenbergstr. 192 (alter Saal)

Kosten: 45 / 50% erm. Bonuskarte

Leitung: Georg Gullatz, zert. Trainer für Achtsamkeit

Durch Veränderungen in verschiedenen Lebensphasen oder im Außen der Welt, treten oft und vermehrt innere Ängste und Sorgen auf, die gefühlte Lebensqualität sinken lassen. Das Bedürfnis nach Sicherheit kann beeinträchtigt sein, wird deutlicher bewusst.

Lerne gezielte Fokussierungs-, Gewahrseins-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

E-mail: begegnungsstaette@stuttgart-west-evangelisch.de

Begegnungsstätte West

der Evangelischen Kirchengemeinde
Stuttgart-West

