

Einkehr



Momente in Stille

mit Erika Jung Eugster



Meditation ist Stille in Dir zu erleben, die nicht gestört werden kann, ganz gleich, wo Du Dich befindest und wie die Umstände gerade sein mögen.

Vielleicht gelingt es Dir in diesen Stunden Abstand zu gewinnen vom Alltag, von Deiner Lebenssituation, von Vergangenen. Vielleicht ist es möglich, dass mehr Ruhe im Kopf entsteht, mehr Zuversicht in Dein Leben kommt und Du in Dir tiefes Vertrauen findest.

Unsere Stunden beinhalten unter anderem:
Entwickeln von Körperspürbewusstsein,
Tiefenentspannung, Atemübungen, Visualisierungen.

Du benötigst keine Meditationserfahrung, Offenheit für etwas Neues genügt.

Daten: jeweils Donnerstags von 17.30 - 18.30 Uhr
31. August 28. September
26. Oktober 30. November

Ort: Evang. Kirchgemeindehaus Hörli, Teufen

Preis: CHF 10.00 pro Meditation

Anmeldung bei: Erika Jung Eugster, Tel. 071 333 49 19
mehr Information unter www.erikajung.ch