

# MONTAG-MEDITATION



## Entspannung, innere Ruhe

Sind Termine, Verpflichtungen, Anstrengungen, Anspannung, Gedankenfülle, Stress an der Tagesordnung? Hier stehst Du mit Deinen Bedürfnisse nach Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Vordergrund.

Meditation bedeutet Gedankenstille, ermöglicht das Herauskommen aus Gedankenschleifen, aus deinem Kopfkino.

Mit gezielten Atemübungen im Liegen oder Sitzen kommen wir mehr und mehr bei uns an. Die geführte Phantasiereise lenkt Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in den Körper, so dass Anspannungen und Unruhe sich lösen. Leichtigkeit, Lebensfreude, Wohlbefinden und innere Ruhe entwickeln sich spürbar.

**TERMINE:** Montag 10:30 18:00 19:00 Uhr  
09.09. 16.09. 23.09. 30.09. 04.11.2024

**ORT:** Villa Jebesen, Ahrensböcker Straße 78, 23611 Stockelsdorf,

**ANMELDUNG:** über VHS Stockelsdorf <https://vhs-stockelsdorf.de>



QUELLE DER BALANCE