

Meditation – Zur Ruhe kommen, zu sich selber finden und positive Lebenshaltungen entwickeln

Einführungskurs Meditation

In der Ev. Kirchengemeinde Weitmar-Mark
Karl-Friedrich-Str.67a
44795 Bochum

Freitag, 7.11.2025, 18 -21 Uhr

Samstag, 8.11.2025, 10.30 -17 Uhr

Montag, 10.11. 2025, 18.30- 20.30 Uhr

Angespannt, unter Druck, ständig in Aktion sein, sich zuweilen sogar „fremdbestimmt“ fühlen, das sind Erfahrungen, die wir alle kennen... Meditation ist ein Weg, zur Ruhe zu kommen, Abstand vom Alltag zu nehmen und mehr Orientierung und Gelassenheit zu erfahren, mit dem Ziel, mehr zur eigenen Mitte zu finden und aus dem zu leben, was von innen her wesentlich wird.

Elemente der Einführung sind:

Entspannungsübungen und spannungsausgleichende Körperarbeit,
Einführung in verschiedene Formen der Meditation
Meditationsübungen zu Texten oder Bildern
Austausch zur Meditation und Achtsamkeit im Alltag

Leitung: H.Sieveking , Meditationslehrerin
R. Nachtigall, Meditationslehrer

Kostenbeitrag: 30 Euro, erm. 20 Euro

Anmeldung bis zum 20.10.2025, H. Sieveking, Tel. 0234/430279

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung,
Mittagsverpflegung (am Samstag)

Einladung zur Meditationsgruppe im Ev, Gemeindehaus Weitmar Mark,
jeweils am 1. Montag im Monat, 18.30- 20.15, für alle, die Meditation gerne fortsetzen
möchten.

