

„Oase für Körper und Geist“

Meditationsabende im Gemeindehaus an der Holunderstraße

Dieses neu ausgerichtete Gruppenangebot des Netzwerkes Saarn beschäftigt sich mit den Themen Achtsamkeit, Entspannung und Gesundheit.

Im Mittelpunkt der geführten Meditationen steht das Bearbeiten eigener Herzens- und Alltagsthemen.

Mittels bestimmter Techniken wie Atem-, Entspannungsübungen und mit musikalischer Untermalung wird das eigene Erleben sinnhaft in der Meditation bearbeitet, das Miteinander von Körper und Geist geschult.

Auch die Geselligkeit und das gegenseitige Kennenlernen der Gruppenteilnehmer*innen ist Bestandteil der Meditationsabende, angeleitet werden diese von Insa Hinrichs.

Die Veranstaltungen finden **jeden 3. Montag im Monat** statt, **beginnend am Montag, 18. Februar, 18.30 -20.00 Uhr im Gemeindehaus an der Holunderstraße 5.**

Interessierte sind herzlich willkommen. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Johanna Gall, Ev. Kirchengemeinde Broich-Saarn, Tel.: 01578/2873163