



**Stressgeplagt? Unruhig? Leicht erschöpft?**

# Wieviel sind Sie sich selber wert?

**Miteinander in der Meditation zur Ruhe kommen.**



**Nehmen Sie sich 1x / Woche 30 Minuten Zeit für sich:**

## **Kontemplative Meditation**

**09. Januar 2019    und    30. Januar 2019  
06. Februar 2019    und    27. Februar 2019**

**Mittwoch 18:40-19:10 Uhr im Kirchgemeindehaus  
(Leueplatz) im Raum der Stille, 1. OG**

**Leitung: Pfr. Achim Kuhn**

**Die „kontemplative Meditation“ ist eine christliche Form der Meditation. Dieses Meditieren will die innere Ruhe und Gelassenheit erhöhen, die eigene Energie sowie die Wahrnehmungsfähigkeit stärken. Sie geht von der christlichen Religion aus.**

**Die Abende können einzeln besucht werden; sie bauen nicht aufeinander auf.**

**Tenue: spielt keine Rolle (Anzug oder locker)**

**Neugier und Offenheit erwünscht.**

**Vorkenntnisse sind nicht nötig.**

**Ohne Anmeldung, Eintritt frei.**