

Haben Sie Interesse an einer Schweigegruppe?

- um zur Ruhe zu kommen und zu entspannen
- zu sich selbst zu finden und neue Kraft zu schöpfen
- dem Sinn des Lebens nachzuspüren

Was ist Schweigemeditation?

- In dieser Meditationsform kann ich körperlich und geistig zur Ruhe kommen. Dabei hilft mir der Atem und/oder ein Wort.
- Meditation macht mich achtsam, hilft mir Stress abzubauen und hat auf meinen Körper und auf meinen Geist heilende Wirkung. Ich nehme wahr, was mich ausmacht und darf Stille erfahren.
- Ich bin während der Meditation absichtslos da und lass mich beschenken. Aus dieser Erfahrung heraus kann ich meinen Alltag gestalten.

Herzliche Einladung an alle, die sich auf den spannenden Weg nach Innen begeben möchten!

Jeweils Donnerstag um 19:30 Uhr
im Gymnastikraum der Frankentherme in Bad Königshofen.

Für Nachfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Sr. Nicole Klübenspies und Sr. Claudia Stahl

Tel 09761-39 68 861

Mail claudia@ritaschwestern.de

nicole@ritaschwestern.de