

Meditationsprojekt im Romanischen Haus Gelnhausen

Meditation am Samstag

Wann: Samstag, 04.02.2017 von 10.00 – 13.00
Uhr

Wo: Romanisches Haus, Gelnhausen

Referent: Jürgen Franzel

Unkosten: Teilnahme ist frei, Spenden für das
Projekt sind willkommen.

Diese Veranstaltung soll allen Interessierten ermöglichen, sich intensiver mit ihrer eigenen Meditationspraxis zu beschäftigen. Inhalte und Ablauf:

- Meditatives Sitzen (25 Min.)
- Meditatives Gehen (15 Min.) jeweils mehrere Einheiten im Wechsel
- Vortrag zu Meditationsthemen, -techniken aus Perspektiven verschiedener Traditionen
- Raum für persönliche Fragen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in meditativem Sitzen sowie die Fähigkeit, mehrere Sitz- und Geheinheiten hintereinander mitzumachen.

Sitzgelegenheiten, Decken und Unterlagen sind vorhanden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Paar Strümpfe mit, in denen Sie schuhfrei gehen können.

Anmeldung ist nicht erforderlich!

Bei Rückfragen zum können Sie sich an den Referenten Dirk Wehrsig (Tel: 01756821464) wenden.