

Stunde der Stille Abendstille

Einladung zur Gehmeditation

Evangelische Johanneskirche

Wolfstrasse 11, Olching

Sonntag, 19.03.2023, 19.00 – 19.45

Nach einer Übung zum Ankommen gehen wir im Schweigen, konzentriert auf den Schritt, den wir gerade gehen, nehmen wahr, dass wir Gleichgewicht halten müssen. Jeder geht in seinem Tempo, kann sich auch hinsetzen.

Schweigen macht achtsam, aufmerksam, öffnet die Sinne ...

Indem wir schweigen und mit der ganzen Konzentration bei dem Schritt sind, den wir gerade gehen, schalten wir immer wieder die lauten Gedanken im Kopf aus, die uns stressen. Wir werden ruhig und still.

Ich freue mich auf Ihr Kommen. Zum Austausch, wie die Meditation erlebt wurde, bin ich im Anschluss gerne da. Auch bei Fragen einfach an mich wenden.

Durch die Meditation führt Sie

Heilpraktikerin Agnes Speidel Tel.: 08142-4181635, bzw 01747614589.