

Meditationstag im QU20 in der Bahnhofstrasse 20



Am Samstag, dem 26. April
wird erstmals ein ganzer Meditationstag durchgeführt.
Beginn 9 Uhr bis 17 Uhr

Für diesen Tag sind 5 Meditationen vorgesehen mit einem abschließenden Austausch.

Kosten: Teilnehmerpauschale für den ganzen Tag 10 €.
Eine partielle Teilnahme ist möglich.

Weitere Meditationsangebote:

Ab dem 3. Mai werden wir bis in den Herbst hinein jeden 1. und 3. Samstag des Monats **Achtsamkeitsspaziergänge** in der schönen Umgebung von Kirchzarten unternehmen. Die Spaziergänge dauern jeweils ein bis eineinhalb Stunden und werden in Schweigen durchgeführt. Treffpunkt ist vor dem Quartierstreff um 10 Uhr - Kosten fallen nicht an.

An den anderen Samstagen finden wie bisher von 10-11 Uhr die **Meditationen** im Quartierstreff statt.

Bei Wunsch Kontaktaufnahme unter Tel. 07661 988 194,
alfred.rezabek@web.de