

Meditation



mit **Elke Pagium**

***Zur Ruhe kommen –
den Alltag loslassen –
Dankbarkeit spüren***

Mit Impulsen zur
Achtsamkeit,
leichten Körper- und
Atemübungen
öffnen wir uns für
den gegenwärtigen
Moment und die
Fülle des Lebens.

**Herzliche Einladung,
dabei zu sein!**

Montags

18:00–19:00 Uhr

FOKUS Sierning

9. März 2026

23. März 2026

20. April 2026

4. Mai 2026

18. Mai 2026

8. Juni 2026

22. Juni 2026

Keine Anmeldung notwendig,
jede Veranstaltung auch einzeln besuchbar,
freiwillige Spenden.