

# Zeit für mich

## In die Mitte kommen mit Meditation



Bild: twinkl / pixelto.de

## Ich gebe meiner Seele Zeit.

„Erst das Schweigen tut das Ohr auf  
für den inneren Ton in den Dingen“  
Romano Guardini

### Körperwahrnehmung und Meditation

Für jene, die die Meditation lieb gewonnen haben und für jene, die neugierig darauf sind. Meditationen sind ein Übungsweg der Achtsamkeit.

**Ort:** Stadtpfarre Urfahr, im Pfarrheim 1. Stock

**Termine:** Jeden 2. Montag im Monat

**8.10., 12.11., 10.12.2018 u. 14.1., 11.2., 11.3., 8.4., 13.5.2019**

Beginn 18.00 Uhr, Dauer etwa eine Stunde

Offene Gruppe, keine Anmeldung und Kosten

**Begleitung:** Ingrid Kollik, [i.kollik@gmx.at](mailto:i.kollik@gmx.at)

Lehrerin, Meditationsleiterin und Spirituelle Wegbegleiterin

**Mit:** Bequeme Kleidung und persönliche Decke