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

23. Nov. 2026
14. Dez. 2026
11. Jän. 2027
25. Jän. 2027
8. Feb. 2027

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