

Achtsamkeit

mit christlicher Spiritualität



Achtsamkeitsübungen

Stille

Gebet



www.kath-msl.ch - Erwachsenenbildung



Verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen helfen zur Ruhe zu kommen. Es gibt jeweils eine kurze Einführung in die Übungen sowie einen Impuls aus dem christlichen Glauben.

Daten: jeweils von 19.00 – 19.45 Uhr

Mittwoch, 21. September 22

Mittwoch, 26. Oktober 22

Donnerstag, 24. November 22

Mittwoch, 21. Dezember 22

Mittwoch, 25. Januar 23

Donnerstag, 23. Februar 23

Mittwoch, 22. März 23

Donnerstag, 27. April 23

Mittwoch, 24. Mai 23

Donnerstag, 29. Juni 23

Ort: Pfarreisaal Heiligkreuz,
Staatsstrasse 111 in Heiligkreuz

Infos: Keine Vorkenntnisse notwendig.
Kostenlose Teilnahme.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung
und warme Socken mit.

**Leitung/
Infos:** Claudia Menet und Sonja Kroiss
sonja.kroiss@kath-msl.ch