

**Samstag, 23. September, 10.00 – 17.00 Uhr**

## **Kontemplation**

### **Tageskurs**

Elemente dieses Kontemplationstages sind: Impulse zur Achtsamkeit, die helfen, in eine ungeteilte absichtslose Präsenz hinein zu finden, Sitzen in Stille 5 x 25 Minuten, Körper- und Atemübungen, nach Wunsch Einzelgespräch.

*Maria Hungerkamp und Claus F. Lücker*

Kostenbeitrag: € 50,- inkl. Verpflegung

Anmeldung bis 17.09.2023