

**Samstag, 15. März, 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: € 60,- inkl. Verpflegung**

**Anmeldung bis 7.03.2025**