

# Meditationsnachmittag

**offenes Gruppenangebot  
im ev. Gemeindehaus in Waltershausen  
Martin-Luther-Str. 24**

**am Samstag 30.11.2024 von 14:00 bis 17:00 Uhr**

## Inhalte:

Ankommen und Hinführung  
Entspannungsübungen  
2 x 25 Minuten sitzen in Stille  
dazwischen achtsames Gehen  
Text aus den Weltreligionen  
Abschlussrunde und Abschlussritual



## Ziel dieses Angebotes ist es:

zur Ruhe kommen - entspannen  
sich auf den Weg zur eigenen Mitte machen  
der Sehnsucht nach dem Göttlichen,  
dem inneren Gewahrsein, Raum geben

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Decke oder Matte und Getränk

**Leitung:** Sr. Claudia Stahl, Sr. Nicole Klübenspies  
Diakonin Cornelia Dennerlein

## **Anmeldung bis Fr 22.11.24**

bei Sr. Claudia Stahl

Tel: 09761-39 68 861

Mail: [claudia@ritaschwestern.de](mailto:claudia@ritaschwestern.de)