

BETEN MIT LEIB UND SEELE

Meditation in Stille



Ein Angebot, sich selbst ganzheitlich wahrzunehmen und durch einfache Bewegungen den achtsamen Umgang mit dem eigenen Leib einzuüben und zu erspüren.

Eine halbe Stunde angeleitete Leibübungen.
Anschliessend eine halbe Stunde gemeinsame Schweigemeditation.

Wer

Sr. Monika Hüppi OP, Ilanzer Dominikanerin, geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin

Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

14. Januar	4. März	23. September	25. November
21. Januar	18. März	21. Oktober	9. Dezember
11. Februar	1. April	11. November	

jeweils am Donnerstagabend von 19.30 bis 20.30 Uhr

Wie viel

Unkostenbeitrag