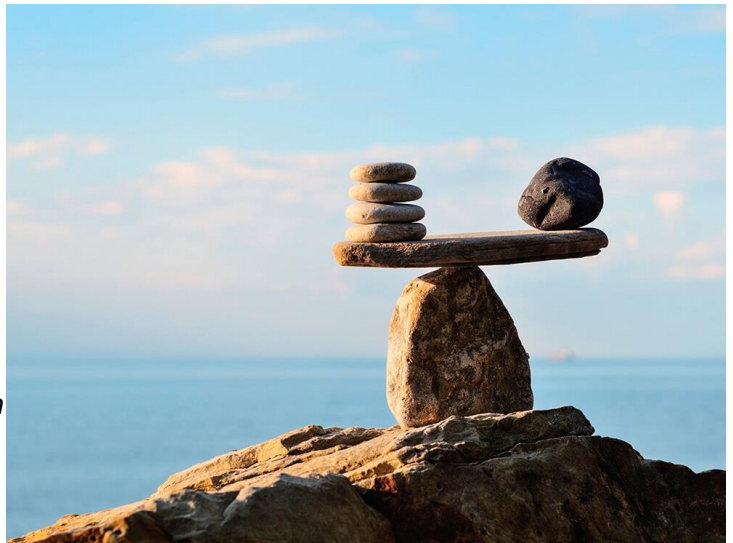


***Meditation hilft den Alltag zu meistern.***

*Es ist wie ein nach Hause kommen und ein sich selbst wiederfinden, in dem was gerade ist. Ohne Anstrengung und ohne Ziel, einfach nur da sein. Nichts sollen, nichts müssen, einfach nur so sein, wie ich gerade bin.“*

*Meditation kann uns helfen, die innere Präsenz zu stärken und in Kontakt zu kommen zu einer Kraft, die uns tragen und leben helfen kann. – Eingeladen zu unseren Treffen sind alle, die im Geiste des Selbsthilfe unterwegs sind.*



***Wir treffen uns jeweils  
am letzten Sonntag im Monat  
um 10 Uhr im KISS***

**(= Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, Landshuter Str. 19, Regensburg)**

Der Raum steht uns bis jeweils 12 Uhr zur Verfügung.

Wir wollen 2 x 20 Minuten in Stille sitzen, dazwischen einige Minuten Gehmeditation praktizieren.

Bei Bedarf können wir die Zeitintervalle auch vor Beginn noch variieren.

Danach soll noch Zeit sein, gemeinsam vielleicht eine Tasse Tee zu trinken.

Sitzgelegenheiten (Decken, Kissen, Bänkchen muss jeder selbst mitbringen)

Es kann auch auf einem normalen Stuhl meditiert werden, der vorhanden ist.

An Raummiete fallen pro Sitzung 1,50 Euro pro Teilnehmer an.

***Unser erstes Treffen findet am Sonntag, den 26. Februar 2017 statt.***

Bei Fragen wendet euch bitte an Tel. 0941 2906189

*Inge und Walter*