



entspannte Achtsamkeitsmeditation

**Freitag, 06. November 2026
18 - 19 Uhr**



Du bist herzlich eingeladen, deinen Alltag
vor der Tür stehen zu lassen!

Eine entspannte Meditation wartet auf dich, die durch
das Lenken des Atems die Muskeln lockern und die
rastlosen Gedanken etwas zur Ruhe bringen kann.
Es ist nachgewiesen, dass regelmäßige Meditation
die Lebensqualität verbessert.
Keine Vorkenntnisse erforderlich

begrenzte Teilnehmerzahl: 10
Anmeldung und Spende an das Wohncafé erbeten

Teilnahme im Sitzen auf dem Stuhl oder Liegen auf der Decke
Bitte eigene Decke und warme Socken mitbringen

Leitung: Linda Wiesemann, Yogalehrerin und
langjährig buddhistisch Praktizierende (Vipassana)