

PROJEKT NR. 20 :

WENN ICH GEHE, GEHE ICH ...!

MEDITATION UND ACHTSAMKEIT FÜR

KONFIS

Unsere Welt ist bunt, schön und glitzernd und manchmal auch laut und verwirrend.

Es gibt so vieles zu sehen und zu entdecken.

Da ist es nicht immer leicht, mit dem Kopf wirklich da zu sein, wo grad der Rest von uns ist.

Ich lade Euch ein, mit mir zusammen zu üben, wirklich in unserem Leben anwesend zu sein. Wir üben Gehmeditation am Kaifu, wir essen ganz bewusst und wir sitzen in der Stille im Meditationsraum und versuchen einfach nur da zu sein. Das ist eine krasse Erfahrung und sie hilft, wieder ganz anwesend und selbstbestimmt über unser eigenes Leben zu sein.

Datum und Zeit : Samstag, 18. April 2026, 12 - 14 Uhr

Treffpunkt : Jugendvilla, Bei der Christuskirche 3

Max. Teilnehmerzahl: 10

Kosten: keine

Leitung : Pastorin Alexandra C. Hector ☎ 0178-119 83 77
pastorin.hector@ev-ke.de