

Jeden Montag von 16:45*–17:30 ab 2. November

Meditation am Montag

EINTRITT
FREI

Mit achtsamer Bewegung zu Beginn, einer angeleiteten Sitzmeditation (ca. 20 Min) und einem Austausch danach, schaffen wir Raum für Erholung und neue Energie. Hier können Sie den Alltag loslassen und einen mitfühlenden Umgang mit sich selbst entwickeln.

Mit Nicola Schomacker
und Gisela Roos

Im EPIQ-Freiraum
Friedensallee 20
22765 Hamburg

epiq-hamburg.de



** ab 16:30: Einführung
in die Sitzpositionen
für Meditationsanfänger)*

GASTRAUM
FREIRAUM
LEBENSRAUM

