

ENTSPANNUNG • KLARHEIT • INNERE BALANCE

DIE ENERGIE IN DIR ENTDECKEN



TERMINE: Mo, 21.09.2026, Di, 27.10.2026, Di, 24.11.2026
von 19:00- 20.30 Uhr

ORT: Pfarre Guter Hirte, Am Steinbühel 31, 4020 Linz

ENTSPANNUNG

Sanfte Atemübungen und themenzentrierte Meditationen helfen dir, den Lärm des Alltags hinter Dir zu lassen und eine tiefe, erholsame Entspannung zu erfahren.

KLARHEIT

Meditation schafft Abstand zu deinen Gedanken und ermöglicht es dir, sie aus einem neuen Blickwinkel wahrzunehmen.

INNERE BALANCE

Du kommst nach der Meditation wieder in deine innere Mitte, um ausgeglichen und bewusst den Alltag zu meistern.

Ich lade Dich herzlich zu drei besonderen Meditationsabenden ein. Sie bieten dir die Möglichkeit, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, Stress abzubauen und wieder mit deiner inneren Mitte in Kontakt zu kommen. Die Abende sind sowohl für Anfänger*innen als auch für erfahrene Meditierende geeignet.

Bitte bring bequeme Kleidung sowie - eine Decke und ein Kissen mit. Sitzkissen stehen vor Ort zur Verfügung. Preis pro Abend: 15 Euro.
Keine Anmeldung erforderlich.

www.lebensmentor.com