

Meditation, Achtsamkeit und Stille -Eine Auszeit für die Seele im Bliesgau

Seien Sie herzlich eingeladen, zur Ruhe zu kommen, aus der Geschäftigkeit des Alltags auszusteigen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Meditation in der Stille, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie Textimpulse begleiten uns durch den Tag.

Durchführungsort ist das Café saisonal in Herbitzheim. Die herrliche Bliesgaulandschaft werden wir immer wieder in die Übungen einbeziehen und die Kraft der Natur bei kleinen Spaziergängen nutzen.

Ihre Begleiterin durch den Tag ist Jutta Klicker, Meditationslehrerin aus St. Ingbert, zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin sowie Partnerin des Biosphärenreservates Bliesgau.

Gabi Steinmann, Inhaberin des Café saisonal, verwöhnt die Teilnehmer/innen mit einem vegetarischen Mittags-Menü aus regionalen Produkten sowie Kaffee und Kuchen.

Datum: Samstag, 05.10.2019

Uhrzeit: 10:00 Uhr -16:00 Uhr

Ort: Café saisonal, Blieskasteler Weg 5, 66453 Gersheim-Herbitzheim

Anmeldeschluss: 28.09.2019. Verbindliche Anmeldung per E-Mail erforderlich bei Gabi Steinmann, Café saisonal Herbitzheim, kontakt@cafe-saisonal.de

Kosten bitte vor Ort bei Jutta Klicker zahlen: 50 € inkl. Tee, Wasser, vegetarischem Mittags-Menü sowie Kaffee und Kuchen

Mitzubringen: Decke, sowie falls vorhanden, Meditationshocker oder -Kissen, bewegungsfreundliche sowie ggf. wetterfeste Kleidung.

Teilnehmerzahl: 6-15