



Achtsamkeit und Meditation

... gemeinsam in behaglicher Atmosphäre (vielleicht noch kuschelig mit selbst mitgebrachtem Kissen, Decke, Matte) auszuprobieren und sich so eine wohltuende Auszeit zu gönnen, um

- zur Ruhe zu kommen,
- bewusst zu atmen,
- Gedanken und Gefühle einfach nur wahrzunehmen,
- los zu lassen



und dadurch eine wertvolle Bereicherung für Körper, Geist und Seele zu entdecken.



Vielleicht gerade jetzt, nach der doch oft trubeligen, teils stressigen, manchmal überfordernden Advents- und Weihnachtszeit, eine gute Möglichkeit das einmal auszuprobieren. Oder sich Zeit zu nehmen, das zurückliegende Jahr gedanklich Revue passieren zu lassen und somit innerlich befreidend abzuschließen, um sich mental gestärkt und voll frischem Elan auf's neue Jahr zu freuen.



Dafür sei zwischen den Feiertagen herzlich Willkommen am Montag, den 29.12.2025 von 14:15 bis 15:15 Uhr und / oder 16:00 bis 17:00 Uhr) in den Räumen der Brücke Schleswig- Holstein, Neue Straße 7, 25335 in Elmshorn.

Treffpunkt: Brückenhof

