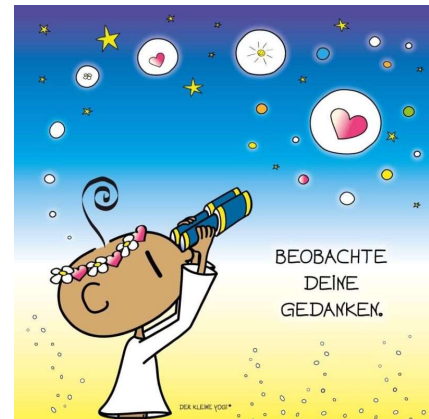




## ***Achtsamkeit und Meditation***

*... 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.*



*Dafür hast Du die nächste Gelegenheit  
Am Mittwoch  
Jeweils von **15:00 – ca. 16:00 Uhr**  
In der Brücke SH (Standort Neue Straße 7, 25335  
in Elmshorn)*

**Treffpunkt: Großer Gruppenraum**

