

ATEM Pause

U
S
Z
E
I
T



MEDITATION

3 x am Samstagnachmittag von 16:00 bis 17:30 Uhr
26.10.19, 23.11.19, 14.12.19 im Salacher Familientreff

Quelle: Bildbox

für Mütter

Gerade Mütter mit Kleinkinder kennen keine ruhige Minute

ATEM Pause ist „SCHWEIGEND nach INNEN LAUSCHEN“

Dieses neue Angebot ist für alle Mütter offen, unterschiedliche Religionszugehörigkeit und Überzeugungen sind willkommen.

Voraussetzung ist der Respekt vor dem göttlichen Funken in jedem Menschen!

Anleitungen zum Einüben von Körperachtsamkeit - Tanz - Singen und Bildbetrachtung ergänzen das zentrale „Gemeinsame Sitzen in der Stille“.

Wir sitzen auf Stühlen.

Dreimal gilt das **gemeinsame Meditieren** den Elementen:

26. Oktober 2019 **Wasser** - das Urelement in allen Schöpfungsberichten

23. November 2019 **Erde** - auch unser gemeinsamer Heimatplanet

14. Dezember 2019 **Feuer** - die Geburt des Lichts in der dunklen Jahreszeit

Jeweils von 16:00 -17:30 Uhr im Salacher Familientreff, Palmstraße24

Die Angebote können auch an einzelnen Nachmittagen besucht werden.



Leitung: Gabriele Mück, Diplom-Sozialpädagogin,
Anleiterin in Christlicher Meditation, Schwanberg

Das Angebot ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich persönlich bei der Familientreffleiterin in Salach und Süßen an oder E-Mail: mueck@caritas-fils-neckar-alb.de