

Meditation am Samstag

in der Marienhauskapelle Bonn



Termin:	18.Mai 2019
Uhrzeit:	10.00 – 15.00 Uhr
Ablauf:	10.00 – 12.00 Uhr Stilles Sitzen
	12.00 – 12.30 Uhr Pause
	12.30 – 14.00 Uhr Stilles Sitzen
	14.00 – 15.00 Uhr Kreisgespräch

Die Meditationszeit ist unterteilt in Perioden von 25-minütigem Stillen Sitzen und 5-minütigem achtsamen Gehen. Es ist jederzeit möglich, während der Gehmeditation später dazu zu kommen oder früher zu gehen.

Leitung: Bruno Liesenfeld und Marita Roosen