

# Lass uns gemeinsam träumen.

**Einladung zum Entspannungsabend in der Adventszeit**

Inmitten des vorweihnachtlichen Trubels laden wir dich zu  
Meditationsabenden ein.

Gemeinsam möchten wir zur Ruhe kommen, den Atem spüren und der Stille  
Raum geben – eine kleine Auszeit für Körper, Geist und Herz.

**Wann: 4. Dezember, 11. Dezember, 18. Dezember ab 19:00**

**Wo: im Chorraum des Pfarrcenters im 1. OG**

**Dauer: ca. 60 min**

Bitte bring bequeme Kleidung und – falls vorhanden – eine eigene  
Yogamatte oder eine Decke und ein Sitzkissen mit.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, bei einer Tasse Tee in entspannter  
Runde zusammenzubleiben.

**Wir freuen uns auf einen besinnlichen Abend mit dir.**