



# *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.**