



dein funke

dein weg, dein leben

wöchentliche
Meditation

"achtsam durch den Alltag"

Wann? jeden Montag ab 9:00 Uhr
jeden Freitag ab 17:00 Uhr

Wo? in unseren Räumlichkeiten
in der Wallufer Straße 10
in Wiesbaden

Teilnahme kostenlos, weitere Informationen unter
kontakt@dein-funke.de und auf www.dein-funke.de



dein funke

dein weg, dein leben

wöchentliche
Meditation

connecting (with) yourself

Wann? jeden Montag ab 9:00 Uhr
jeden Freitag ab 17:00 Uhr

Wo? in unseren Räumlichkeiten
in der Wallufer Straße 10
in Wiesbaden

Teilnahme kostenlos, weitere Informationen unter
kontakt@dein-funke.de und auf www.dein-funke.de



dein funke

dein weg, dein leben

wöchentliche
Meditation

achtsam gemeinsam

Wann? jeden Montag ab 9:00 Uhr
jeden Freitag ab 17:00 Uhr

Wo? in unseren Räumlichkeiten
in der Wallufer Straße 10
in Wiesbaden

Teilnahme kostenlos, weitere Informationen unter
kontakt@dein-funke.de und auf www.dein-funke.de



dein funke

dein weg, dein leben

wöchentliche Meditation

"mit dem Herzen hören"

Wann? jeden Montag ab 9:00 Uhr
jeden Freitag ab 17:00 Uhr

Wo? in unseren Räumlichkeiten
in der Wallufer Straße 10
in Wiesbaden

Teilnahme kostenlos, weitere Informationen unter
kontakt@dein-funke.de und auf www.dein-funke.de

wöchentliche Meditation

Für wen ist die Meditation gedacht?

Für alle, die sie brauchen! Jeder ist willkommen!

Insbesondere richtet sie sich z.B. an Menschen, die den Anfang der Woche mit Aufmerksamkeit einläuten wollen, oder Freitag-abends etwas Ruhe und Besinnung brauchen.

Wobei hilft Meditation?

Sie kann u.a. helfen bei: Stress, innerer Unruhe, Gereiztheit, dem Wunsch nach mehr Achtsamkeit, Ruhe und Resilienz und einem ausgeglicheneren Alltag.

Wie laufen die Treffen ab?

Wir treffen uns, um gemeinsam achtsam, aufrichtig und ehrlich zu meditieren. Wir wollen offen miteinander umgehen, und uns positiv weiterentwickeln. Mitfühlender und akzeptierender Austausch wird hier von der Gruppenleitung ebenso entgegengebracht wie von den anderen Teilnehmern. Es ist ein Platz für Austausch, Gefühle, Gedanken und aufmerksames Zuhören.