

# Meditation

## Anleitung und Einübung

**Mi 15.04.2026, 19.00 Uhr**

Zur Ruhe kommen, durchatmen und den Moment bewusst erleben: Meditation stärkt innere Ruhe, Konzentration und Wohlbefinden und hilft, Stress loszulassen. In ruhiger Atmosphäre werden einfache, alltagstaugliche Achtsamkeits- und Meditationsübungen vermittelt und gemeinsam geübt. Für alle Interessierten geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Weitere Termine: 20.05./ 24.06./ 22.07./ 19.08./ 30.09./ 21.10./ 18.11./ 16.12.2026

Pfarrheim St. Stephanus, Maria-Ward-Platz 1, 84371 Triftern

## Referent

Jörg Krames

## Kosten

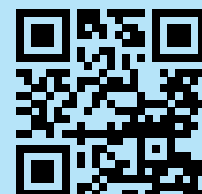
Wertschätzungsbeitrag erwünscht.

## Anmeldung

coaching@joerg-krames.de oder unter 0156-79115293



**mehr Infos &  
Anmeldung**



VÖ: 2026-02-11 13:09:58