KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

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

Ort
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

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de