



Meditations-Workshop

Es ist Mittwochabend und alles ruhig im STaPE ... viele treffen sich dann mit Monika zur Meditation.

Mit Hilfe von Monikas sanfter und ruhiger Stimme finden selbst die Menschen, die sonst angespannt oder unruhig sind, einen Weg, um abzuschalten und ihre Augen zu schließen. Durch die sanften Klänge der Musik untermalt, gelangt man in einen Zustand der inneren Ruhe.

Beim anschließenden Teetrinken werden Gedanken und Gefühle in einer ausgeglichenen und harmonischen Runde reflektiert.

**Sei achtsam gegenüber Dir selbst ...
dann kannst Du auch achtsam gegenüber
Deinen Mitmenschen sein!**

