

# Achtsamkeits – Gruppe



*Eine halbe Stunde Meditation ist absolut notwendig,  
außer, wenn man sehr beschäftigt ist,  
dann braucht man eine ganze Stunde.*

*Franz von Sales*

Eine kurze Auszeit von Deinem Alltag, um mit neuer Energie die Anforderungen des Alltags entspannter zu bewältigen.

## Termine Januar - März 2026

08.01.2026, 22.01.2026, 05.02.2026, 19.02.2026, 05.03.2026, 19.03.2026 jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr

**Dauer:** 1,5 Stunden

**Wo:** Kath. Familienzentrum St. Johannes und Sebastianus  
Wilhelm-Falkenberg-Str. 60, 53909 Niederelvenich

**Kosten:** 7€ (pro Termin)

## **Anmeldung:**

Über das Familienzentrum, Tel.: 02252- 2829 / [kita.niederelvenich@erzbistum-koeln.de](mailto:kita.niederelvenich@erzbistum-koeln.de)

oder Anja Falkenstein, Te.: 015224016569 / [falkenstein-a@web.de](mailto:falkenstein-a@web.de)



by anja falkenstein



Seelsorgebereich  
Zülrich