

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
oder Anja Falkenstein, Te.: 015224016569 / falkenstein-a@web.de



Seelsorgebereich
Zülpich