

Meditativ promenad ^{Nyhet!}

Vi går tillsammans under tystnad i långsamt tempo på sträckor i lugna områden. Vi stannar på utvalda platser och tar in omgivningen.

Tänk på att ta bekväma kläder/skor. Glöm inte din vattenflaska.

Välkommen att prova meditativ promenad tillsammans med andra.

Vi avslutar med sopplunch klockan 12:00 på S:t Larsgården. Självkostnadspris: 40 kronor.

Du kan komma till promenaden utan att anmäla dig i förväg.

Varmt välkommen!

Dag:

onsdagar jämna veckor. **Start 18/9.**
promenaden pågår hela året med
uppehåll i juni, juli, augusti

Tid:

samling 10:45 på S:t Larsgården

Kostnad:

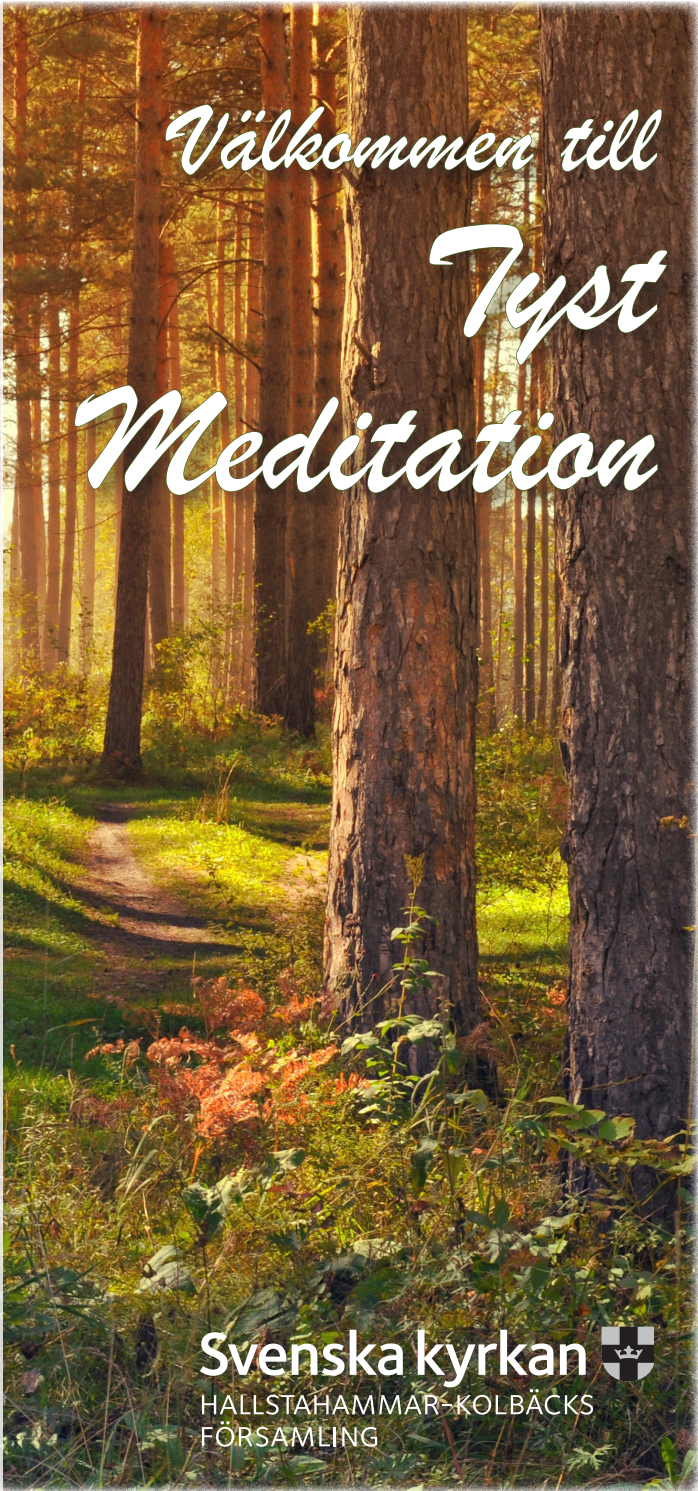
ingen kostnad

Kontakt:

Annika Andgrim, 0220-465 06
Pernilla Olsson, 0220-465 16
Gunilla Adamsson, 0220-465 17

HALLSTAHAMMAR-KOLBÄCKS FÖRSAMLING

ADRESS Vallongatan 6 ● 734 30 Hallstahammar
TELEFON 0220-465 00 vard kl 10:00 - 12:00
HEMSIDA www.svenskakyrkan.se/hallstahammar
E-POST hallstahammar-kolback@svenskakyrkan.se



Välkommen till Tyst Meditation

Svenska kyrkan 
HALLSTAHAMMAR-KOLBÄCKS
FÖRSAMLING



*Kärnan i den tysta meditationen
är att öva sig i uppmärksamhet,
att vara närvarande här och nu.*

*Den kan hjälpa oss att erfara en
slags grundkänning i vårt djup.*

Söker du tystnaden och stillheten?

Då kan meditation vara något för dig.

Känner vi frid och harmoni fungerar vardagen bättre. Meditation bidrar till detta genom att ge en djupare självkänedom. Vi mediterar för att komma i balans, öka vår stresstålighet och koncentrationsförmåga. Meditation är också ett stöd för ett existentiellt sökande – en längtan efter djup och mening i livet.

Välkommen att prova meditationens väg, att dela tystnad och stillhet.

Efteråt blir det fika och samvaro.

Du kan komma till meditationen utan att anmäla dig i förväg.

Varmt välkommen!

"Genom meditationen kan vi koppla loss från vardagens stress och tankeflöde och stilla våra sinnen."

Var:

St: Lars kyrka

Dag:

torsdagar ojämna veckor
meditationen pågår hela året med
uppehåll i juni, juli, augusti

Tid:

17:00

Kostnad:

ingen kostnad

Kontakt:

Annika Andgrim, 0220-465 06
annika.andgrim@svenskakyrkan.se

