



Fördererverein  
Heerstraße Nord e.V.



## Meditation

**Schnuppertermine: 01.12. / 08.12. und 15.12.10**

**Wann:                   mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr**  
(ankommen: bis 17:25 Uhr)

**Ort:                    Obstallee 22 e, in den Räumen der ev. Gemeinde**


**Wofür?**

- **Konzentration (be-)fördern**
- **Entspannung und Ausgeglichenheit erfahren**
- **Umgang mit Stress und Abbau von Ängsten**
- **akzeptieren und bewältigen problematischer Lebenssituationen**
- **aus veränderter Perspektive jeweilige Lebenssituation betrachten**
- **stärken von Kraft und Durchhaltevermögen**
- **aktive Freizeit im Wohnumfeld**

Erfahrene Lehrer geben (frei und unabhängig von religiösen Überzeugungen) einen Einblick und Anregung zum Einstieg in die Meditation für ein regelmäßiges Angebot.

Voraussetzung: persönliches Interesse an Bewusstseinsweiterung und an der Selbstfindung. Neugier.

Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

 Daniela Enners – Gruppenaktivitäten, -Selbsthilfe, -kurse  
Obstallee 22 c (Untergeschoß), 13593 Berlin – Spandau / Staaken  
mail: [info@foev-hn.de](mailto:info@foev-hn.de)      **Tel.: 030 / 375 898-14**

Das Projekt wird gefördert mit Mitteln der Europäischen Union, der Bundesrepublik Deutschland und des Landes Berlin im Rahmen der »Zukunftsinitiative Stadtteil - Teilprogramm Soziale Stadt

