



Fördererverein  
Heerstraße Nord e.V.



# Meditation

immer

**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 können**
- **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.

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

Vorhanden: Matten, Kissen, Decken. Mitzubringen: Bequeme Kleidung.

Kosten: auf Spendenbasis.

**📍: Daniela Enners – Gruppenaktivitäten, Selbsthilfe, Kurse u.a.**

Büro: Obstallee 22 c (Untergeschoß), 13593 Berlin – Spandau / Staaken

Mail: [d.enners@foev-hn.de](mailto:d.enners@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

