

13. NOVEMBER 2026, 19:30 UHR

MEDITATION – EIN ERSTER SCHRITT ZU MEHR RUHE UND GELASSENHEIT

Meditation ist eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, im hektischen Alltag zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

In diesem Workshop erfahren Sie, was Meditation ist, wie sie Körper und Geist positiv beeinflussen kann und weshalb bereits wenige Minuten regelmässiger Praxis einen Unterschied machen.

Gemeinsam erleben wir eine geführte Meditation und erhalten praktische Impulse, wie sich Meditation leicht und ohne Vorkenntnisse in den Alltag integrieren lässt.

Der Workshop eignet sich für alle Interessierten.

Kosten: CHF 20.-

Nicole Moll



Infos und Anmeldung bis 03.11.2026 unter:

bibliothek@ottenbach.ch oder 044 761 10 34 oder direkt in der Bibi