

## Einladung zum **Meditationskreis für Männer**

Alle zwei Wochen lade ich zu einer gemeinsamen Meditation ein. Ein ruhiger Moment zum Innehalten, Durchatmen und Ankommen. Wir nehmen uns Zeit, still zu werden.

Mit dem Atem, dem Herz und unserer Präsenz in Kontakt zu kommen und den Alltag für eine Weile hinter uns zu lassen.



Die Meditation ist angeleitet und hilft dabei, zur Ruhe zu kommen, Stress loszulassen und wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

Wir treffen uns jeden **1. und 3. Montag** im Monat von **19:30 - 20:30 Uhr**

Du brauchst keine Vorerfahrung. Komm so, wie du bist!

Im Bergedorf-Bille-Treffpunkt  
Schellingstraße 42, 22089 Hamburg



### **Informationen**

und weitere Angebote zu den Treffpunkten der Bergedorf-Bille-Stiftung finden Sie unter [www.bergedorf-bille-stiftung.de](http://www.bergedorf-bille-stiftung.de)