

margareta

50°49'48"N
6°54'11"E

programm

september-dezember 2024

Einzelveranstaltungen

Donnerstag
12.09.

Kirche &
Soziales

16.30 –
18.30 Uhr

Wie will ich morgen wohnen? – Heute pack ich's an!

Von guter Nachbarschaft bis gemeinschaftlich Wohnen für Personen im Alter 55+ – für Interessierte werden 2 Workshops zum Thema angeboten.

Workshop 1: Ich will in meiner Wohnung bleiben, wie kann ich mein jetziges Wohnumfeld aufladen? Moderation Friederike Büttner, Abteilung Älterwerden in Brühl & Inklusion
Kursnummer: 242-1015.

Workshop 2: Ich möchte in ein Gemeinschaftsprojekt ziehen. Wie packe ich das an?, Moderation: Kathleen Battke, Neues Wohnen im Alter e.V. - Kursnummer: 242-1016

Anmeldung: bei der VHS Rhein Erft, t. 02232 94507-0



Älterwerden in Brühl & Inklusion

Samstag,
14.09.

Kirche &
Gesellschaft

10.00-
12.30 Uhr

Faires Frühstück

Der Weltladen Brühl lädt zu einem Fairen Frühstück ein. Es gibt Aufstriche Orangensaft und natürlich Brühl-Café und Tee aus fairem Handel.

Genießen Sie ein leckeres Frühstück und kommen Sie mit uns und anderen ins Gespräch. Bei Weltmusik von den Putumayo-CDs können Sie auch Produkte aus dem Weltladen kaufen.



Sonntag,
15.09.

16.00 –
17.30 Uhr

Die heilsame Kraft des Singens

Mit einfach zu singenden Mantren, spirituellen Gesängen und heilsamen Liedern aus verschiedenen Kulturen laden wir ein, mitzusingen, zu summen, zu schwingen. Begleitet wird unser Gesang von einer wunderbar atmosphärischen und rhythmischen Musik. Diese Form des Singens wird auch als „Heilsames Singen“ bezeichnet und wirkt sich in der Regel positiv auf das Wohlbefinden aus.

Jede*r Interessierte ist herzlich willkommen jenseits von Leistung und Anspruch, teilzunehmen und diese ungezwungene Art des Singens für sich zu Entdecken.

Eine Anmeldung ist nicht nötig und der Eintritt ist frei. Spendenempfehlung: +/-10 Euro.

Marco Thiemann (Gitarre und Gesang), Lena Scheel (Gesang), Florian Hausotter (Cello, Percussion)



margaretaS Team

Samstag,
21.09.

16.00 –
17.30 Uhr

Der Siegeszug des Neozionismus. Israel im neuen Millennium. Militarismus und Krieg im Heiligen Land Eine Buch-Präsentation

Der Arbeitskreis Palästina Brühl-Battir stellt das Buch von Dr. Tamar Amar-Dahl eine jüdisch-israelisch-deutschen Historikerin vor. Die Leitfrage des Abends lautet, ob und wie sich in Israel ein gesellschaftlicher Konsens zu einem Krieg herstellen lässt, der immer aussichtloser erscheint.

Eintritt: 12 €

Kartevorverkauf: Buchhandlung Brockmann, Brühl

AK- Palästina



Freitag,
27.09.

Kirche &
Literatur

19.00 Uhr

Lesen, Schreiben, Leben - Hanns-Josef Ortheils „Kosmos der Schrift“

Die Romane von Hanns-Josef Ortheil erzählen Stationen des Lebens, Erlebnisse und prägende Eindrücke. Sie sind biografisch verortet, der Stift und das Papier sind Werkzeuge, Erinnerungen und Erfahrungen der Stoff, den der Autor modelliert. Hanns-Josef Ortheil liest aus seinen Werken und gibt Einblicke in seine Schreibwerkstatt.



© Frank Bauer

Moderation: Werner Höbsch

Eintritt: 14,00 EUR

Veranstalter: Begegnungszentrum **margaretaS**, Buchhandlung Brockmann, KöB Brühl, Bildungsforum Rhein-Erft.

Kartevorverkauf: Buchhandlung Brockmann, Brühl

margaretaS Team



Samstag,
28.09.

Kirche &
Gesellschaft

14.00-
17.00 Uhr

Kleidertauschbörse

Das Begegnungszentrum margaretaS der Kath. Kirche und das Repaircafé Brühl laden ein zur Kleidertauschbörse im Herbst (Damen- und Herrenkleidung, keine Unterwäsche!). Bringen Sie bis zu 10 Teile Ihrer guterhaltenen und tauschbaren Kleiderschätzen mit und schauen Sie sich nach bis zu 10 neuen Lieblingsstücken um. Kleidertausch ist nicht nur nachhaltig, sondern macht Spaß. Statt Kaufen: Tauschen und Plauschen. Im Foyercafé stehen Getränke (Kaffee, Tee, Wasser) bereit. Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher und eine große Vielfalt mitgebrachter Kleidungsstücke, Schuhe und Accessoires. Über eine Kuchenspende würden wir uns auch sehr freuen!



Infos: Ehrenamtskoordinatorin Valeria Aebert valeria.aebert@kkibw.de ; 02232 50161-15
Brühler Repair Café Lydia Bareck; solariana@web.de

Freitag,
11.10.

Kirche &
Literatur

19.30 Uhr

Lesen - Stricken - Snacken

In netter Atmosphäre wird vorgelesen, man kann stricken (oder auch häkeln, sticken, klöppeln...), zwischendurch gibt's Kleinigkeiten zu essen und Tee oder Wein dazu und Gelegenheit, ein bisschen zu plaudern.



©BettinaF_pixelio

köB katholische
öffentliche
BÜCHEREI
St. Margareta

Mittwoch,
30.10.

Glaube &
Naturwissenschaft

19.00 –
20.30 Uhr

Wer hat den Urknall erfunden? Das Weltbild der heutigen physikalischen Kosmologie

Die Entwicklung des Universums zum Kosmos begann nach derzeitigem Kenntnisstand der Astrophysik mit einem heißen, dichten und kompakten Anfangszustand – heute metaphorisch „Urknall“ oder „Big Bang“ genannt. Diese Hypothese geht zurück auf den Astrophysiker und katholischen Priester Georges Lemaître (1894-1966), Universitätslehrer und Mitglied der päpstlichen Akademie der Wissenschaften. Ist Lemaître der geistige Vater des Urknalls? Er war nicht nur Astrophysiker, sondern auch ein gottgläubiger katholischer Priester, aber Astrophysik betrieb er, als wenn es Gott nicht gäbe.



Die Antworten auf Einsteins Fragen, warum es den Kosmos mit seinen Sternen überhaupt gibt und ob „Gott“ eine Wahl hatte bei der Erschaffung der Welt, stehen immer noch aus.

Der Vortrag skizziert die Geschichte des Universums auf der Grundlage der heutigen Beobachtungen und theoretischen Einsichten und würdigt auch den Beitrag von Georges Lemaître zur Entwicklung der modernen Kosmologie.

Referent: Prof. Dr. Hans-Joachim Blome, Astrophysiker, Professor i. R., Fachhochschule Aachen

**Sonntag,
03.11.**

**Kirche &
Kultur**

15.00 Uhr

&

19.30 Uhr

„Bubales“ – ein jüdisches Puppentheater

Auf Einladung der Initiative „Gemeinsam für Brühl“ ist das bekannte jüdische Puppentheater „Bubales“ mit dem „Koscher- Paket“ zu Gast im Begegnungszentrum margaretaS. Es ist eine ganz besondere Premiere für Brühl und das margaretaS. Denn „Bubales“ stellt das älteste jüdische Puppentheater in Deutschland dar. Mit ihren Theaterstücken führen die „Bubales“ (Kleine Lieblinge) ihre Zuschauer*innen in die Welt der jüdischen Kultur, der Traditionen und Feiertage. Klischees und Vorurteile gegenüber Juden werden so abgebaut.



15.00 Uhr: Die „Koscher-Maschine“, ein Stück für Familien mit Kindern im Grundschulalter.

19.30 Uhr: „Politisch Koscher“, für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre.

Geleitet wird das Theater von Shlomit Tripp. Hauptberuflich leitet sie am Jüdischen Museum Berlin die Community Programme. Sie publizierte zahlreiche Texte und Kinderbücher zu interkulturellen und jüdischen Themen und engagiert sich in Projekten gegen Antisemitismus und Rassismus.

Weitere Informationen, auch zu Eintrittspreisen und Kartenkauf ab Oktober auf www.gemeinsam-fuer-bruehl.de



**Freitag,
22.11.**

**Kirche &
Trauer**

17.00 Uhr

Erinnerungsfeier

Gemeinsam mit den Familien, den Freunden und den Hospizmitarbeiter:innen wird der Verstorbenen gedacht, die Begleitung auf einem Stück ihres Lebensweges erfahren durften. Auch alle anderen Trauernden sind herzlich eingeladen.



Montag,
25.11.

Kirche &
Gesellschaft

19.00 Uhr

**„Liebe ist gewaltig“ von Claudia Schumacher -
Lesung zum internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen**

Brühler Persönlichkeiten lesen wechselweise Passagen aus Claudia Schumachers beeindruckendem Debütroman „Liebe ist gewaltig“. Im Anschluss an die Lesung berichtet eine Mitarbeiterin des Frauenhauses Rhein-Erftkreis über die täglichen Herausforderungen. Musikalisch begleitet wird die Veranstaltung von Lehrkräften und Lernenden der Kunst- und Musikschule der Stadt Brühl. Informationsstände und ein Büchertisch zum Thema laden dazu ein, bei einem Glas Sekt oder Wasser miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Erlöse und Spenden des Abends kommen dem Frauenhaus Rhein-Erftkreis zugute.

Eintritt: 5 €

Kartenvorverkauf (ab Ende Oktober) in der Buchhandlung Brockmann, oder Reservierung über die Homepage der VHS.



Dienstag,
26.11.

Kirche &
Begleitung

19.00 Uhr

„Märchen vom Abenteuer Leben“

Seien Sie neugierig und lassen Sie sich ein auf die Geschichten, die uns die Märchenerzählerin mitgebracht hat. Es wird wieder eine musikalische Begleitung geben.

Referentin: Christa Asmussen



Sonntag,
01.12.

Kirche &
Feiern

11.00 Uhr

Wenn es in der Welt dezembert Weihnachtswerkstatt & offenes Adventssingen

Die Werkstatt: Ein adventliches Vergnügen für Jung und Alt - Zwischen 11 und 16 Uhr laden wir ein zu vielfältig kreativem, literarischem und besinnlichem Tun im Begegnungszentrum und in der offenen Kirche. Auch das Café ist durchgehend geöffnet.

Das Singen: Von 16 bis 17 Uhr ist ein Adventssingen in St. Margareta geplant. Nach dem Singen gibt es im margaretaS für alle Glühwein, Punsch und Plätzchen!

Weitere Einzelheiten zum Tag finden Sie ab Mitte November auf der Homepage www.kkib.de.



margaretaS Team

Sonntag,
18.12.

Kirche &
Musik

20.00 Uhr

Musikalische Einkehr zum Advent

Das Collegium Musicum Brühl unter der Leitung von Christoph Meyer lädt mit weihnachtlichen Werken und besinnlichen Texten zu einer ca. einstündigen musikalischen Einkehr in der Vorweihnachtszeit.

Lassen Sie sich verzaubern!

Der Eintritt ist frei!



©pixabay

Dienstag,
24.12.

Kirche &
Feiern

15.00 –
20.00 Uhr

Heilig Abend in guter Gesellschaft

Wer an diesem Tag nicht alleine sein möchte, ist eingeladen in den festlich geschmückten Saal zu geselligem Beisammensein mit gemütlicher Kaffeetafel, kleinem Programm, einem Abendessen und alkoholfreien Getränken. Alle sind willkommen – unabhängig vom Alter und von der Zugehörigkeit zu einer christlichen Gemeinde. Auf Anfrage wird ein Fahrdienst angeboten.

Anmeldungen bis 15.12.: heiligabend@kkib.de, oder tel.: 02232.949882

Wer Unterstützung anbieten möchte oder Rückfragen hat: Valeria Aebert, valeria.aebert@kkibw.de, Tel.: 02232.50161-15



margaretaS Team

Ausblick auf den Januar – melden Sie sich jetzt schon an!

Samstag
18.01.

Glaube &
Spiritualität

14.00 –
17 00 Uhr

Einführung in die Meditation – für Nichtgeübte und Geübte

Sie wollten schon immer mal ausprobieren zu meditieren? Oder wissen, was mit christlicher Meditation gemeint ist? In mehreren kleinen Übungseinheiten erfahren Sie an diesem Nachmittag, wie Sie Ihre Sinne sensibilisieren und achtsamer werden können, um dann ein besseres Gespür für sich selbst zu bekommen, so dass längeres ruhiges Sitzen möglich ist. Über die gemachten Erfahrungen werden wir uns austauschen. Bequeme Kleidung ist vorteilhaft.

Meditationsleiterin: Rita Vey

Anmeldung: Valeria Aebert

Tel: 02232-50161-15; Mail: valeria.aebert@kkibw.de



©pixabay

margaretaS Team

Regelmäßige Veranstaltungen



Kontaktstelle für ehrenamtliches Engagement

Wer sich für ein ehrenamtliches Engagement interessiert und eine passende Tätigkeit in Brühl finden möchte, kann sich von der Engagementförderin beraten lassen. Sie ist außerdem Ansprechpartnerin für alle Ehrenamtlichen in der Katholischen Kirche in Brühl – für Anregungen, Kritik oder bei Unterstützungsbedarf.

Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin!

Valeria Aebert: t. 02232.5016115; Mail: valeria.aebert@kkibw.de



**Samstag,
wöchentlich**

**10.00 –
12.00 Uhr**

**Kirche &
Gemeinschaft**

Begegnungscafé am Samstag - Begegnen, Entspannen, Informieren

Ein Treffpunkt für ukrainische Kriegsvertriebene und Flüchtlinge aus anderen Ländern, für ihre Gastgebenden und für Menschen, die ihre Unterstützung anbieten möchten. Jeden Samstag von 10-12 Uhr im Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz, Brühl
Kontakt zum Team: Valeria Aebert, 02232.5016115;
valeria.aebert@kkibw.de



margaretaS Team

**Dienstag,
wöchentlich**

**19.00 –
20.30 Uhr**

**Glaube &
Spiritualität**

Raum für Stille – Meditation Still werden – Atem spüren – offen sein für Gott

Kontemplatives Beten für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung. Nach einer kurzen Einführung und Körperarbeit sitzen wir in drei Meditationszeiten à 20 Minuten. Raum für Stille ist ein offenes Angebot, eine Anmeldung oder eine Verpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme ist nicht erforderlich. Stühle und Meditationshocker sind vorhanden.



©Doerstel

ACHTUNG: bis auf weiteres wöchentlich in St. Stephan, Rheinstraße 71-75

margaretaS Team

Mittwoch,
wöchentlich

Kirche &
Gemeinschaft

15.00 –
18.00 Uhr

Komme wer wolle - Offener Treff für Handarbeitsinteressierte

Eingeladen sind Erwachsene und Kinder, die gern etwas mit Wolle machen wollen: stricken, häkeln, stricklieseln.... Wollreste und Nadeln sind vorhanden. Eigene Handarbeiten können mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind weder erforderlich noch hinderlich.



Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig. Einfach mal vorbeikommen und bleiben, solange es Freude macht!

Weitere Informationen: Valeria Aebert (Ehrenamtskoordinatorin)
Tel: 02232-50161-15; Mail: valeria.aebert@kkibw.de

margaretaS Team

Sonntag,
01.09.

Kirche &
Gemeinschaft

15.00 –
19.00 Uhr

Spieletreff VIELFALT

Eingeladen sind Menschen jeden Alters zum Spielen von modernen Brett- und Kartenspielen. Wir sind eine Gruppe spielbegeisterter Erwachsener, die diese Begeisterung gerne weitergeben würden. Spiele haben die wunderbare Eigenschaft, Menschen miteinander zu verbinden und uns spielerisch näher zueinander zu bringen.



Gemeinsam können wir einen Tag voller Spielspaß, neuer Eindrücke und Begegnungen erleben. Eine breite Auswahl an modernen Brett- und Kartenspielen mit den unterschiedlichsten Themen werden aufgebaut sein und unsere Erklärbar*innen bringen die Regeln näher, damit jede/r direkt einsteigen kann.

Kommen und gehen ist jederzeit möglich. Keine Anmeldung nötig!

Die weiteren Termine: 22.9., 27.10., 17.11., 24.11. und 15.12.
Instagram: @SpieletreffVIELFALT bald mit aktuellen Infos

margaretaS Team

Dienstag,
03.09.

Glaube, Bibel &
Spiritualität

19.00 –
20.00 Uhr

Was Sie schon immer zu Religion und Glauben wollten...

Fragen stellen – Antworten finden. Ein Austausch zu Religion, Glauben und Kirche. Bringen Sie sich ein und entscheiden Sie mit, worüber wir sprechen. Wir freuen uns auf Ihre Themen.

Gesprächspartner: Werner Höbsch

Weitere Termine: 08.10., 12.11., 03.12.



margaretaS Team

Mittwoch,
04.09.

Frauen

19.30 –
21.30 Uhr

Frauen fünfzig-und-dann?! Offener Gesprächskreis für Frauen

Gemeinsame Themen gibt es genug, die uns im Alltag und im Älterwerden begegnen: persönliche, gesellschaftliche oder spirituelle Fragen und Erfahrungen, über die wir nach einem kurzen Einstiegsimpuls zum jeweiligen Thema in den Austausch gehen. Immer am ersten Mittwoch im Monat.

Weder Anmeldung noch regelmäßige Teilnahme ist Voraussetzung.

Weitere Termine: 02.10., 06.11. und 04.12.

Kontakt: Valeria Aebert, Tel: 02232-50161-15; valeria.aebert@kkibw.de



margaretaS Team

Donnerstag,
05.09.

Kirche &
Medien

15.30 –
17.00 Uhr

DigitalFit für ältere Menschen - mit Digital-Begleiterinnen und -begleitern die digitale Welt entdecken

In entspannter Café-Atmosphäre bietet das Team die Möglichkeit, mehr über digitale Themen zu erfahren, Fragen zu stellen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Egal, ob Sie sich für den sicheren Umgang mit dem Internet interessieren, lernen möchten, wie man ein Smartphone oder Tablet bedient oder einfach nur neugierig auf die digitale Welt sind – hier sind Sie mit dieser Neugierde genau richtig! Darüber hinaus erklären kompetente Digitalbegleiterinnen und -begleiter bei „DigitalFit“ die Nutzung der HIERO Brühl App, bei der es die Kategorie „Älterwerden in Brühl“ mit vielen Informationen und Veranstaltungen rund um das Thema gibt. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät mit, damit wir Ihnen direkt an Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer helfen können.



Eine Anmeldung ist nicht nötig. Nähere Informationen bei Frau Dr. Plugge von der Stadt Brühl aus der Abteilung „Älterwerden in Brühl und Inklusion“, 02232.794360 oder mplugge@bruehl.de

Die weiteren Termine: 10.10., 14. 11. und 12. 12.

Älter werden in Brühl Brühl Digital e.V.

Freitag,
06.09.

Glaube &
Biografie

15.00 –
18.00 Uhr

Schreibend in die Begegnung gehen. Mit sich selbst. Mit anderen. Mit dem Leben.

„Warum bloß habe ich nicht früher damit begonnen! Man ist nicht richtig wach, wenn man nicht schreibt. Und man hat keine Ahnung wer man ist. Ganz zu schweigen davon, wer man nicht ist.“

Pascal Mercier

Biografisches Schreiben ist vielfältig und kreativ. Jede und jeder kann es. Sie benötigen nur einen Block und einen Stift. Wir laden zu einem gemütlichen und kreativen Schreibnachmittag im **margaretaS** ein.

Referentinnen: Claudia Ley und Gisela Göllner-Kesting,
Referentinnen für kreative, potential- orientierte Biografiearbeit

Weiterer Termin: 11.10., 08.11. und 06.12.

Kosten: 5€ Euro pro Nachmittag

Anmeldung: pastoralbuero-bruehl@kkibw.de oder 02232.50161-0



©pixabay

margaretaS Team

Samstag,
07.09.

11.00 –
12.00 Uhr

Kirche in
Brühl

Neu in Brühl - Offenes Foyer

An jedem ersten Samstag im Monat ist das Foyer des **margaretaS** ein Ort für viele Interessen. Sie wohnen noch nicht lange in Brühl und wollen sich in der Stadt orientieren? Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren, wissen aber noch nicht wo, wie und in welchem Umfang. Sie haben Zeit und Lust bei einer Tasse fair gehandeltem Kaffee nette Menschen zu treffen?

Dann sind Sie hier richtig – Neugier erwünscht!

Weiterer Termin: 5.10., 02.11., 07.12.



margaretaS Team Pfarrgemeinderat



Mittwoch,
11.09.

Siehe
Ausschreibung

Kirche &
Gesundheit

Fitness für Körper, Geist und Seele! Gedächtnistraining mit allen Sinnen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich fragen, ob Kreuzworträtsel und Sudoku ausreichen, um die geistige Fitness zu erhalten. Stressfrei und ohne Leistungsdruck werden Ihre Merkfähigkeit, Denkfähigkeit, Wortfindung und andere Hirnleistungen trainiert. Es erwartet Sie ein gemischtes Übungsprogramm mit kleineren Bewegungseinheiten, Entspannungsübungen und Elementen aus dem Resilienztraining. Das Wichtigste an den Stunden soll der Spaß in der Gemeinschaft sein!



©pixabay

Der Kurs richtet sich an alle Interessierte der Generation 65plus

Voraussetzung: Bewegungsabläufe im Stehen und Gehen sind Ihnen möglich

Anmeldung erforderlich: t. 02232 501610 oder markus.doerstel@kkibw.de

Teilnehmerbeitrag: für alle 6 Termine 30,- €, bitte zum ersten Treffen mitbringen.

Termine: 11.9. 25.9., 9.10., 30.10., 13.11. und 27.11.

Sie können sich an diesen Terminen entweder zu Kurs 1 oder zu Kurs 2 anmelden.

Kurs 1 jeweils von 10.00 – 11.30 Uhr

Kurs 2 jeweils von 14.30 – 16.00 Uhr

Referentin: Bettina Pelzer, ganzheitliche Gedächtnistrainerin nach BVGT e.V.; Übungsleiterin C; Zertifikat ganzheitliches Bewegungstraining NeuroKinetik®; Zertifikat Resilienztrainerin nach B.I.E.K

margaretaS Team

**Samstag,
14.09.**

**Kirche &
Gesellschaft**

**14.00 –
17.00 Uhr**

Repair Café Brühl

Jede/r Interessierte hat an dem Nachmittag die Gelegenheit, sich bei der Reparatur von (Elektro)Geräten, Fahrrädern oder Kleidungsstücken durch ehrenamtliche Helfer/innen unterstützen zu lassen. Für alle Gäste vor Ort gibt es wieder Kaffee und Kuchen.

Bei einigen Terminen werden auch wieder Lebensmittel durch das Foodsharing angeboten sowie eine Kinderkleidertauschbörse des Familienzentrums.

Weitere Infos finden Sie auch unter
<http://repaircafebruehl.wordpress.com/>

Weitere Termine: 26.10. und 14.12.



© Elektra56_b4

Brühler Repair Café

**Mittwoch,
25.09.**

Männer

**20.00
Uhr**

Männergesprächskreis Was mich betrifft mit 55 plus

Männer in der Gesellschaft befinden sich in einer Umbruchphase. Sie beginnen, sich Gedanken über ihre Stellung in Familie, Gesellschaft und Beruf zu machen. Der Gesprächskreis für Männer bietet die Möglichkeit, eine Entwicklungsreise im Austausch mit anderen Männern anzutreten.

Eine geleitete und strukturierte Gesprächsgruppe. Jeder kann seine Themen und Anliegen einbringen.

**Die weiteren Termine: 30.10. und 27.11
Keine Anmeldung nötig!**



**Freitag,
04.10.**
**Kirche &
Entspannung**

**17.00 -
18.00 Uhr**

Klangschalenmeditation

Lernen Sie die Faszination der Klangschalen kennen. Spüren Sie, wie der Ton Ihr Innerstes berührt und Körper und Geist Entspannung schenkt. Abschalten –entspannen –ankommen. Die Klangreise kann sowohl im Liegen als auch auf einem Stuhl sitzend ihre Wirkung erzielen.

Die Meditation dauert etwa 45 Minuten. Bitte bringen Sie eine Isomatte o.Ä. und gegebenenfalls eine Decke zum Zudecken mit!

Meditationsleiterin: Uta Beer

Weitere Termine: 15.11. und 06.12.



©pixabay

margaretaS Team

Offenes Foyer

Sie sind eingeladen einzutreten, sich umzuschauen,
Fragen zu stellen oder einfach zu verweilen.

Dienstag - Donnerstag von 10-12 Uhr

Sonntag nach der 10 Uhr Messe in St. Margareta

KONTAKT

margaretaS Heinrich-Fetten-Platz

Ansprechpartner: Markus Dörstel t: 02232 . 50161-17 margaretaS@kkib.de www.margaretaS.de