



Kreisverband  
Fulda e.V.

Gemeinwesenarbeit  
Familienzentrum Tann (Rhön)

# Online Meditation

Zeiten der Ruhe und Stille gehören für uns Menschen zu unserem natürlichen Rhythmus. In unserer hektischen Welt ist es allerdings zur Normalität geworden immer aktiv zu sein. Die Corona Pandemie zwingt uns zu einer Ruhe, die für viele bedrückend ist. Diese Zeit aber nicht nur als belastend, sondern auch als Chance für eine (Rück)-Besinnung zu erfahren, erleben wir in der Meditation, wo es genau darum geht: es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen! Die geführte Meditation findet an vier Terminen mittwochs um 19 Uhr über Zoom statt und dauert ca. eine Stunde. Sie sollten in dieser Zeit ungestört sein, eine Möglichkeit zum Sitzen oder Liegen haben und evtl. eine Decke bereithalten.

**Termine:** 03./10./17./24.03.2021  
**Uhrzeit:** 19 Uhr  
**Kursleitung:** Linda Kalb-Müller

Zur Teilnahme wird ein Computer, Tablet oder Handy mit Kamera und Mikrofon benötigt. Sie können sich mit einer Emailadresse oder Handynummer (WhatsApp) anmelden. Wer Hilfe beim Einrichten von Zoom braucht, kann gerne zu unserem digitalen Café, mittwochs von 16:30 bis 17:30 Uhr kommen (bitte vorher telefonisch anmelden). Das Angebot ist kostenfrei. Anmeldung bis zum 01.03.2021.

**Kontakt:**

AWO Familienzentrum Tann  
Rhönhalle - Am Kalkofen 6  
36142 Tann (Rhön)

Tel.: 06682-2124198 (AB)  
Mobil: 0157 30406012  
Email: familienzentrum-tann@awo-fulda.de

Gefördert durch:

