

BEWEGUNG UND MEDITATION

Der **FRIEDEN & FEUER**-Männer-Abend.
... finde Entspannung, Gelassenheit
und Freude.



BEWEGUNG UND MEDITATION

WÖCHENTLICHER ABEND FÜR MÄNNER.

Der offene Abend für Männer mit Bewegung und Meditation soll zu einem Ankerpunkt für Körper, Geist und Seele im Alltag werden. Angesprochen bist du als Mann.

DIE INFOS:

- ORT:** Salvatorianer-Kolleg
1010 Wien, Habsburgergasse 12
im Kapitelsaal - 1. Stock bzw. im Raum der Stille
- ERREICHBARKEIT:** U3 Station Herrengasse, U1 Stephansplatz
- ZEIT:** jeden Mittwoch, ab 18.30h
- ANMELDUNG:** nicht erforderlich
- KOSTEN:** kostenfrei
- LEITUNG:** jeweils wechselnde Leitung
- PROGRAMM:** 30 Minuten Körperübungen
Qi Gong, Tai Chi, Yoga u.a.m.
30 Minuten Meditation im Raum der Stille
30 Minuten Austausch
- AKTUELLE INFOS:** über Webseite mannsein.at
- ANMERKUNG:** Meditationshocker u. Kissen sind vorhanden
- KONTAKT:** Christian Eder - T. 06803135430
Klaus Muik - T. 0664 3053868
Josef Wonisch SDS - T. 0676 6461717
- WICHTIG:** *Eingangstüre wird um 18.30 h geschlossen.
Bitte für zeitgerechtes Eintreffen sorgen.*

