

# 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.*

