



## STILLE STUNDE MEDITATION UND SCHWEIGEN

**Da sein dürfen – dem Atem folgen – ruhig werden  
Gegenwärtig sein mit Körper, Geist und Seele, Gedanken und  
Gefühle achtsam wahrnehmen.**

**Uns von einem Text inspirieren lassen, zu uns selbst kommen  
durch das gemeinsame kontemplative Sitzen und Gehen, um  
gestärkt in den Alltag zurück zu kehren.**

**Ich freue mich. Andrea Kramer**



**Pfarrgemeinden  
Hochburg  
und Maria Ach**

**kfb Zeit zu leben**

**Immer am letzten  
Montag im Monat  
19 - 20 Uhr**

**25. November 24  
30. Dezember 24**