

*»heute besuch' ich mich,
mal schauen,
ob ich zuhause bin«*

Karl Valentin

EIN TAG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Fotobildedankeschön/stockadobe.com

Sa 31.10.2026 | 10.00 – 17.00 Uhr

Gemeindesaal St. Helena

Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

Die Meditation nach Ashram Jesu lässt uns in der Wahrnehmung unserer inneren Regungen verweilen: achtsam – gelassen – liebevoll. Wir spüren unserer Einheit aus Körper, Geist und Seele nach. Neben der Meditation üben wir dies in der sinn-vollen Aufnahme unserer Nahrung. Was nährt uns?

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, mitzubringen ist die Bereitschaft, an die eigene Tür zu klopfen und einzutreten.

Weitere Informationen

Leitung: Ulrike Rötten

Teilnehmer: 8 – 12 Personen

Kostenbeitrag: 10 – 15 Euro

(je nach Selbsteinschätzung
inkl. vegetarische Suppe zum Mittag)

Nähere Informationen zur Meditationsweise
www.ashram-jesu.de

Anmeldung

0228 633535 | gz@sankt-petrus-bonn.de

Kooperation

Kath. Bildungsforum Bonn

Ulrike Rötten
Ernährungswissenschaftlerin,
Meditationsleiterin Ashram Jesu

