

# Innehalten mitten im Alltag

*Innehalten  
mitten im Alltag,  
in Achtsamkeit,  
Schweigen und  
Meditation*

In  
Zusammenarbeit  
mit:



## Ashram- Übungstage 2025

**Grundübungen: 02.-09.Aug 2025**

Leitung: Sr. Petra Maria Hothum

**Ashram-Übungstage samstags:**

Leitung: Barbara Muthen MSC

26. April; 10. Mai; 14. Juni;

13.Sept; 11.Okt; 13.Dez.

jeweils 9-17 Uhr

**Herzlich Willkommen!**

Veranstaltungsort:



Anmeldung u. Informationen:  
[sr.barbara@msc-welthaus.de](mailto:sr.barbara@msc-welthaus.de)  
oder Tel 02501-173185

MSC-Welthaus Hiltrup  
Westfalenstr. 107  
48165 Münster



**MSC · Welthaus Hiltrup**

[www.msc-welthaus.de](http://www.msc-welthaus.de)