

# Innehalten mitten im Alltag

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

In  
Zusammenarbeit  
mit:



## Ashram- Übungstage 2026

**Ashram WE: 06-08.März 2026**

**Grundübungen: 25.07-01.08 2026**

**Leitung: Sr. Petra Maria Hothum**

**Ashram-Übungstage samstags:**

**Leitung: Barbara Muthen MSC**

**17.Jan; 21.Febr; 18.Apr; 16.Mai;**

**20.Juni; 12.Sept; 17.Okt; 21.Nov; 19.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 Hilstrup**  
**Westfalenstr. 107**  
**48165 Münster**



***MSC - Welthaus Hilstrup***

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