

# Meditationsabende im Herbst

*Zur Ruhe kommen – den Alltag loslassen –  
Dankbarkeit spüren*

mit  
**Elke Pagium**

**Start: Freitag, 26. Sept. 2025,  
von 17:00–19:00 Uhr, im FOKUS**

**Danach 14-tägig, immer  
montags 18:00–19:00 Uhr, FOKUS Sierning**

**6. Oktober, 20. Oktober**

**3. November, 17. November**

**1. Dezember, 15. Dezember**

Mit Impulsen zur Achtsamkeit, leichten Körper- und Atemübungen öffnen wir uns für den gegenwärtigen Moment und die Fülle des Lebens.

Herzliche Einladung, dabei zu sein!

Keine Anmeldung notwendig, jede Veranstaltung auch einzeln besuchbar, freiwillige Spenden.

