



MEDITATION

**Varmt välkommen till en stund av stillhet, inre fördjupning
och andlig närvaro genom antroposofisk meditation**

Under en timmes gemensam meditation kan vi utforska medveten närvaro, inre koncentration och vårt inres tysta röst. Genom vägleda övningar, texter och bilder från Rudolf Steiners andliga forskning övar vi självkänedom och en levande relation till världens andliga dimensioner.

Tid och plats:

Varannan måndag (ojämna veckor) kl 19-20.

Första tillfället 12 januari, sista 15 jun.

Futurum i Järna, rum: Salen.

Kostnad 40 kr/gång betalas med swish eller kontant

Vad gör vi?

Inledning och kort introduktion

Vägledad meditation

Delning och reflektion

Meditationen är öppen för alla, oavsett tidigare erfarenhet!
Ingen anmälan behövs.

Välkomna!

För mer information:

Cecilie Raeder
craeder56@gmail.com



Erland Kornfeld
erland.kornfeld@telia.com