



**Liebe Kolleginnen und Kollegen,**

**hiermit laden wir euch recht herzlich ein zur**

## **A D V E N T S M E D I T A T I O N**

**am Mittwoch, den 04. Dezember 2019**

**von 13.30 Uhr – 17:30 Uhr**

**im Raum A208**

**Anmeldung unter [petra.schmidt@fls-wiesbaden.de](mailto:petra.schmidt@fls-wiesbaden.de)**

**bis zum 28.11. (max. 20 Teilnehmer)**

**Folgender Ablauf ist geplant:**

**13:30 Uhr – 14:00 Uhr**

**Begrüßen, Ankommen, Abschalten**

**14 Uhr – 15 Uhr**

**Mit Uwe lernt ihr den Einstieg in eine einfache Atemmeditation, wobei die „äußere und innere Ausrichtung“ angeleitet und eingeübt wird. Darauf aufbauend können mit dem tibetischen Reinigungsattem negative Emotionen überwunden werden.**

**15 Uhr – 16 Uhr**

**Kathrin führt euch durch eine Einsteigermeditationstunde zur Entspannung und Konzentration. Hier bekommt ihr insbesondere einen Einblick in verschiedene Meditationsarten.**

**16 Uhr – 17 Uhr**

**Mit Petra lernt ihr verschiedene Übungen zur Achtsamkeit, den Umgang mit Schlafstörungen und Brain-Gym-Übungen zum Durchhalten bei stressigen Tagen. Im adventlichen Miteinander wird die eigene Mitte in Körper, Seele und Geist zum Thema.**

**17:00 – 17:30 Uhr**

**Feedback, Abschluss**

**Wir freuen uns auf einen entspannenden und besinnlichen Nachmittag mit euch.**

**Viele Grüße**

**Kathrin, Petra und Uwe**