



## *Die Vision lebt*

<i>Name</i>	<b>MEDITATION 60+</b>
<i>Arbeitsbereich</i>	Menschen ab 60 Jahren
<i>Inhalt</i>	Christliche und fernöstliche Meditations-, Konzentrations- und sanfte Bewegungsformen. Ebenso Teile der traditionellen chinesischen Medizin.
<i>Ziel</i>	Mit regelmässiger Übung wird der nötige Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung erreicht.
<i>Motivation</i>	Im christlichen Gebet eins werden mit Gott. Im chinesischen Urprinzip mit sich und der Umwelt in Einklang und Harmonie leben. Und: der bereichernd anregende Austausch in der Gruppe nach den Übungen bei einer Tasse Tee oder Kaffee.
<i>Kontakt</i>	Reformierte Kirchgemeinde Johannes Bern Ingo Schütz 031 333 74 24 (Mo – Di)