

A hand is shown in a yoga mudra (Anjali Mudra) against a background of soft, out-of-focus light spots (bokeh) in warm tones. The hand is positioned on the left side of the frame, with the thumb and index finger touching, and the other three fingers extended.

ABEND- MEDITATION DONNERSTAGS

mit Dani

in der Praxis Systemischen
Würzburg/Altstadt
Otto-Wels-Str.3

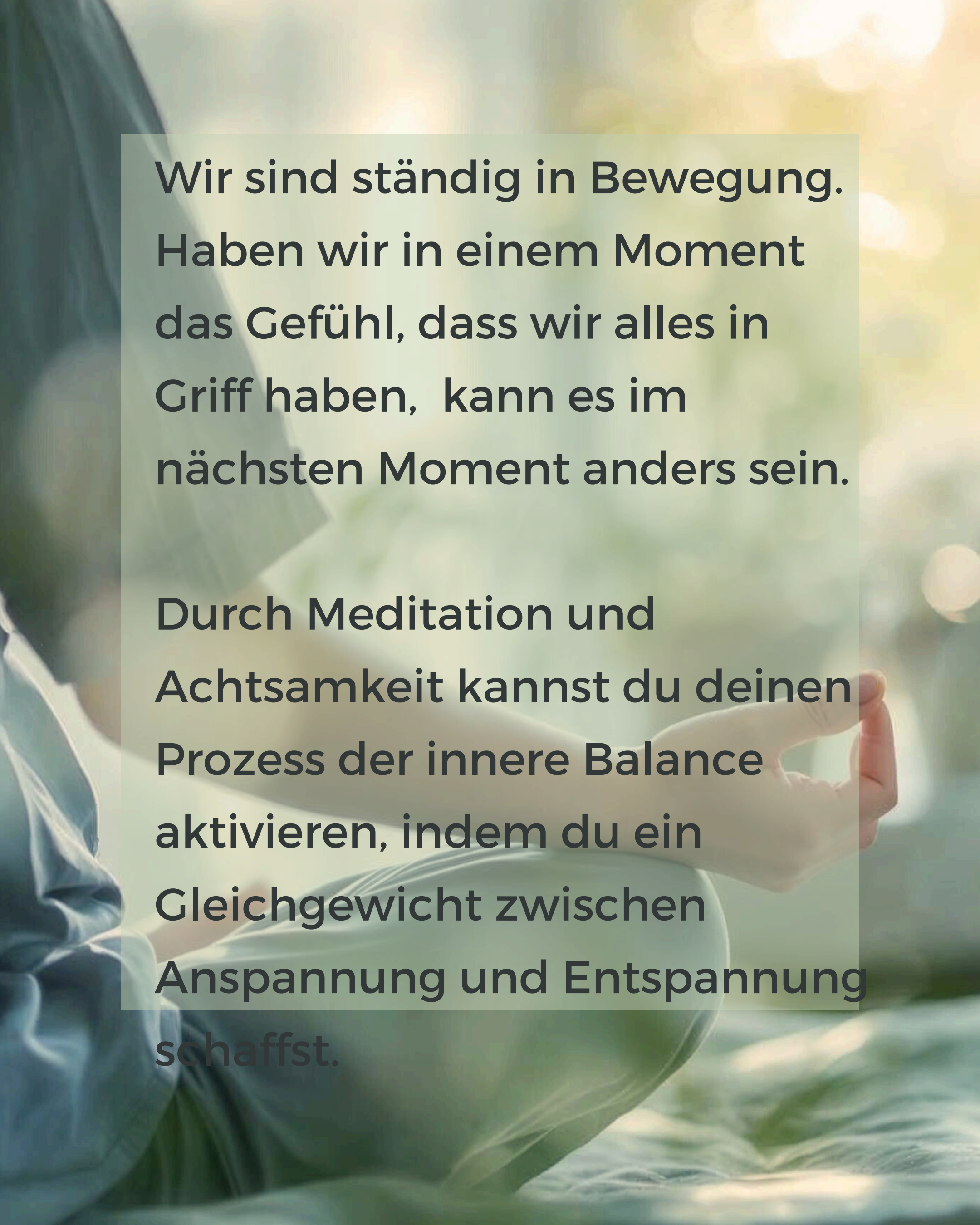
Tag: Donnerstag
Datum: 08.10., 22.10.,
12.11., 19.11., & 03.12.26
Uhrzeit: 19 - 20 Uhr
Kosten: jeweils 15,-€
nur QLB 20- €

ABEND- MEDITATION FREITAGS

mit Gaby

im Haus der Familientherapie
in Fahr-Volkach
Am Gries 7

Datum:	Fr., 06.11.26 Fr., 20.11.26
Uhrzeit:	18 - 19 Uhr
Kosten:	jeweils 15,-Euro

A person is shown in a meditative pose, sitting cross-legged on a light-colored, textured surface. Their hands are resting on their knees in a mudra, with fingers gently curled. The person is wearing a light blue long-sleeved shirt. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage and a bright, hazy sky where sunlight is filtering through, creating a bokeh effect. A semi-transparent light green rectangular box is overlaid on the image, containing two paragraphs of text in a dark, sans-serif font.

Wir sind ständig in Bewegung.
Haben wir in einem Moment
das Gefühl, dass wir alles in
Griff haben, kann es im
nächsten Moment anders sein.

Durch Meditation und
Achtsamkeit kannst du deinen
Prozess der innere Balance
aktivieren, indem du ein
Gleichgewicht zwischen
Anspannung und Entspannung
schaffst.

DAS ERLEBST DU

- Eine Auszeit am Abend
- Eine körperdynamische Meditation
- Die Wahrnehmung deiner Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen
- Entspannung und Kraft tanken

