

# *Wir ziehen in den Frieden!*

*Kontemplatives und achtsames Gehen im Schweigen*

**Frieden und Ruhe kann in uns einziehen, wenn wir langsamer werden und nach Innen gehen. Dieses üben wir beim achtsamen Gehen im Schweigen.**

Wir werden in der Natur ruhig, langsam und sehr bewusst gehen, und dabei unsere Körper, Füße und den Atem wahrnehmen. Was auch immer an Gedanken, Erinnerungen, Gefühlen hochkommen mag, wir üben, damit Frieden zu schließen und unsere Selbstgespräche zu stoppen. Was auch immer an Freude, Glück, Ruhe, Dankbarkeit und angenehmen Sinneskontakten hochkommen mag, teilen und senden wir an alle Menschen und Wesen..Zu den Übungen gibt es direkt vor Ort noch mehr Informationen.

Wir treffen uns auf dem Kupferberg 1, 32758 Detmold, Institut Bonifatius, auf dem Parkplatz. Reine Gehzeit ca. 2,5 Stunden.

Fühle dich herzlich willkommen und sei dabei!

**Samstag, den 8.6.24 / 11.00 – 14.30 Uhr**

Kosten: 35,- €  
Bitte telefonisch anmelden!