

«Atempausen am Mittag»

Thema : «Vertrauen wagen»

«Atempausen am Mittag» von 12.15h - 12.45h

in der Beratungsstelle Rhynerhus, Kantonsstrasse 22, Zizers

- **Dienstag, 22. März 2022**
- **Dienstag, 29. März 2022**
- **Dienstag, 5. April 2022**

Mit geistlichen Übungen wollen wir uns in der Stille sammeln: Folgende Elemente werden uns dabei unterstützen:

- Gebet
- Atemübung
- Gesang
- Bibeltext
- Meditation

Die 3 «Atempausen am Mittag» bilden eine Einheit, können aber auch einzeln besucht werden.

Im Anschluss daran, können wir ein mitgebrachtes Picknick zusammen einnehmen (Getränke sind vorhanden).

Zur Deckung der Unkosten besteht die Möglichkeit einer freiwilligen Spende für die Beratungsstelle.

Anmeldung bis jeweils am Vorabend ist erwünscht unter: cathy.zindel@rhynerhus.ch

Teammitglieder der Beratungsstelle Rhynerhus: Cathy Zindel, Daniel Zindel