

# Einfach(es) Sein

## Meditation für Jung und Alt in Griesheim

GRIESHEIM (SWL). „Den ganzen Tag sind wir gefordert – das Rad steht nicht still“, heißt es in einer Mitteilung des Griesheimer Kulturvereins e.V. „Unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Lebensfreude benötigt irgendetwas ‚dazwischen‘. Wir benötigen irgendetwas, das uns ermöglicht, inne zu halten, still zu werden und im wahrsten Sinne des Wortes ‚einfach zu sein‘.“

Mit einem neuen Angebot zur gemeinsamen Meditation lädt der Griesheimer Kulturverein alle ein, die einen Weg für sich und zu sich finden wollen. Das 15 bis 25-minütige stille Sitzen wird eingebettet in Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen. Kleine Texte oder spon-

tan entstehende sprachliche Impulse geben darüber hinaus Inspirationen „zum Anfassen und Mitnehmen“. Vorkenntnisse oder Erfahrungen sind laut Ankündigung nicht notwendig.

Es sollte bequeme Kleidung getragen und Decken und/oder Sitzkissen (Meditationsbank) mitgebracht werden. Es kann aber auch sitzend auf dem Stuhl meditiert werden. Das neue Angebot findet jeden 2. und 4. Montag von 18.30 bis 19.45 Uhr statt. Beginn ist am Montag (22.).

Weitere Informationen und Anmeldungen: Britta Pütz unter der Nummer 06155 8281456 oder 0170 7376437 oder auf der Homepage des Griesheimer Kulturvereins e.V.: [www.griesheimerkulturverein.de](http://www.griesheimerkulturverein.de).