

Herzensruhe

Wünschst Du Dir einfach einmal eine kleine Auszeit von Deinem Alltag? Eine Pause nur für Dich? Einmal innehalten, abschalten, Stress, Gedanken, Emotionen loslassen, ganz bei Dir ankommen, inneren Frieden und Herzensruhe verspüren?



Dann bist Du hier genau richtig! Mein Name ist Stefanie König und ich werde von nun an regelmäßig Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und geführte Meditationen anleiten und kostenlos im Rahmen der Erwachsenenbildung der katholischen Kirche Möckmühl anbieten.

Wir werden uns meist im katholischen Gemeindehaus (Kilianstraße 8, Möckmühl) treffen. Ist im Sommer das Wetter schön, so plane ich auch Achtsamkeitsübungen im Freien durchzuführen. Angesprochen fühlen dürfen sich alle Erwachsenen. Es ist völlig egal, ob oder welcher Konfession Du angehörst. Damit ich besser planen kann, ist es mir wichtig, dass Du Dich vorher per Mail (herzensruhe2026@web.de) anmeldest. Komme einfach so vorbei, wie Du bist 😊. Ich freue mich auf Dich.

Stefanie König

Eckdaten für unser erstes Treffen:

Wann: Samstag, den 28.03.2026, um 19:20 Uhr

Wo: Katholisches Gemeindehaus Möckmühl, Kilianstraße 8

Was: Achtsamkeitsübung und geführte Meditation

Thema: Finden und Beibehalten meiner inneren Mitte

Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen, Decke

Anmeldung per Mail bis 25.03.2026: herzensruhe2026@web.de