

»heute besuch' ich mich,
mal schauen,
ob ich zuhause bin«
(Karl Valentin)

EIN TAG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Sa 25.04.2026 | 10.00 – 17.00 Uhr

Gemeindesaal St. Helena

Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

Die Meditation nach Ashram Jesu lässt uns in der Wahrnehmung unserer inneren Regungen verweilen: achtsam – gelassen – liebevoll. Als Einstieg üben wir in alltäglichen Routinen sensibler zu werden durch das sinn-volle Erfassen eines Lebensmittels. Wir spüren unserer Einheit aus Körper, Geist und Seele nach.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, mitzubringen ist die Bereitschaft, an die eigene Tür zu klopfen und einzutreten.

Weitere Informationen

Leitung: Ulrike Rötten

Teilnehmer: bis 12 Personen

Kostenbeitrag: 10 bis 15 Euro

(je nach Selbsteinschätzung
inkl. vegetarische Suppe zum Mittag)

Nähere Informationen zur Meditationsweise
www.ashram-jesu.de

Anmeldung: 0228 633535

geistliches-zentrum@sankt-petrus-bonn.de

Kooperation

Kath. Bildungsforum Bonn

Ulrike Rötten
Ernährungswissenschaftlerin,
Meditationsleiterin Ashram Jesu

