

TVB – NEWSLETTER 2024-05

(26.02.2024)

Ab sofort neu im Programm der Abteilung Turnen:

Meditation für Erwachsene
dienstags von 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr
unter der Leitung von Bernardo Juni
in unserer Turnhalle Am Speiergarten 32 in Bierstadt

Liebes Vereinsmitglied,

nach einigen Probestunden können wir nun mitteilen, dass wir folgende Stunde **ab sofort** in unser Sportprogramm der Abteilung Turnen mit aufgenommen haben:

Meditation für Erwachsene
dienstags von 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr
unter der Leitung von Bernardo Juni

Hierbei handelt es sich um ein Dauerangebot ohne zusätzliche Teilnahmegebühren.

Weitere Informationen zu dieser Meditationsstunde:

Meditation bringt den Geist zur Ruhe. Ob im Stehen, im Gehen, im Sitzen oder im Liegen, die Innenschau hilft den Herausforderungen des Lebens anders zu begegnen.

In den geführten Meditationen am Dienstag von 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr werden innere Bilder erzeugt und das Gefühl von Geborgenheit vermittelt.

Bitte denke an eine Decke, warme Socken und klares Wasser zum Trinken.

Ein Augenkissen, ein Schal oder Ähnliches kann dich unterstützen, wenn du nicht gewohnt bist, die Augen für einen langen Zeitraum geschlossen zu halten.

Du kannst dir etwas mitbringen, das in deine Handfläche passt und dich an einen sehr schönen Moment in deinem Leben erinnert. Ein Bild, ein Stein, eine Muschel oder sonst etwas, das du sehr magst.

Bitte sei pünktlich bis 11.30 Uhr in der Halle angekommen.

Gerne kannst du auch Yoga für Senioren dienstags von 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr als Einstimmung auf die Meditation in Anspruch nehmen.

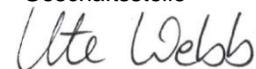
Bernardo Juni

bernardojunimelle@gmail.com

Mit sportlichen Grüßen

Turnverein 1881 Bierstadt e. V.

- Geschäftsstelle -



Ute Webb