

# Erlebnismittwoch zum Thema Meditation „Glück, Zufriedenheit und Dankbarkeit“

In einer schnelllebigen Welt mit vielen Eindrücken wollen wir lernen, achtsam zu sein, um das Leben mehr genießen zu können und zur Ruhe zu kommen - und laden Sie herzlich dazu ein, mitzumachen!

Meditation mit Beate Rotthaus am Samstag



31.10.2026 Beginn um 14:30 Uhr

Was Sie erwartet:



Achtsamkeitsübungen, die die Sinne ansprechen und Sie zur Ruhe kommen lassen

Übungen für Glück, Zufriedenheit und Dankbarkeit



Kleine Naturgeschichten, Gedichte und Erfahrungen mit der Natur

Ansprechpartnerin: Beate Rotthaus

Zentrum 60plus Isenberg-Treff  
Isenbergstraße 81  
45130 Essen

Wir bitten um Anmeldung unter:  
Telefon: 0201/260958 oder  
E-Mail: [isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de](mailto:isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de)

