

# Offene Meditationsgruppe



In die Stille gehen, zur Ruhe kommen, sich körperlich entspannen und den Atem fließen lassen – dies ist eine wunderbare Möglichkeit um den Weg nach innen zu beschreiten. So können wir uns dem Strom der inneren Achtsamkeit überlassen und in den Zustand der Meditation eintauchen.

Durch die Meditation stellen wir eine Verbindung zu unseren inneren Kraftquellen und zur inneren Weisheit her. Meditation verhilft uns nicht nur zu tieferen Einsichten und mehr Stabilität in herausfordernden Lebenssituationen, sondern gibt uns auch die Kraft für weitreichende Veränderungen.

In einer offenen, vierzehntägig stattfindenden Gruppe werden Schritte zum inneren Sammeln angeleitet und geübt.

**Immer dienstags um 19.00 Uhr** | Termine auf [www.angela-fischlmayr.at](http://www.angela-fischlmayr.at)  
Im August ist unsere Sommerpause. | Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

**Dauer** 19:00 bis 20:30 Uhr

**Struktur** Zwei 20-minütige Meditationseinheiten mit Erfahrungsaustausch, Informationsvermittlung, Textbesprechung, ...

**Ort** Robert-Stolz-Straße 14/4, 4020 Linz  
(bitte bei TOP 23 An.Fi. läuten)

**Leitung** **Angela Fischlmayr**, Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie)  
[www.angela-fischlmayr.at](http://www.angela-fischlmayr.at)

**Peter Gegner**, Psychotherapeut (Verhaltenstherapie)  
[peter.gegner@t-online.de](mailto:peter.gegner@t-online.de)

**Unkostenbeitrag** € 3.- / Abend  
Bitte Meditationskissen oder Meditationshocker mitbringen!

Um kurze Mitteilung bei Erstteilnahme wird gebeten.  
**Angela Fischlmayr:** +43 650 / 21 435 17