



Firmung 2021 // Projekte

# MEDITATION

Wenn Dir im Alltag vieles zu hektisch abläuft und Du gerne einmal tiefenentspannt zur Ruhe kommen möchtest, ist das Meditationsprojekt wie für Dich gemacht.

## **Was erwartet Dich bei dem Projekt?**

- ❑ Unter professioneller Anleitung wirst Du gemeinsam mit anderen Jugendlichen zur Ruhe kommen.
- ❑ Bei einer Traumreise kannst Du entspannen und neue Kräfte sammeln.
- ❑ Du erhältst Anregungen, wie Meditation Dir helfen kann und was sie mit Deinem Glauben zu tun hat