



BEBOERHUSET SMEDJEN
GRUNDEJERFORENINGEN AVEDØRELEJREN

Aftenmeditation

At meditere er at flytte sin opmærksomhed fra hovedet ned i kroppen til dit hjerte.

At hvile dig i det som er større end dig, hvile dig i Gud. Hvile dig fra dine mange forpligtelser både overfor familien, dit arbejde og ikke mindst vore mange bekymringer, som vi så ofte gør os så mange af.

Når vi mediterer gør vi det ikke for at få store spirituelle oplevelser, men for at opnå mere ro og overskud i vores hverdag.

Jeg vil gøre brug af meget enkle åndedræts- og meditationsteknikker, som alle kan lære.

Tid & Sted

Tirsdag 8/11-13/12

Kl. 16:30-17:15

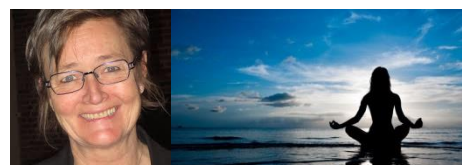


Tilmelding senest 1.nov på mail:
smedjen@avedorelejren.dk

Husk i mailen at oplyse: Navn, Adresse, Tlf, Forening

Underviser

Karin Helmersen AB1



De sidste 15 år har jeg været sognepræst i Avedøre Kirke, hvor jeg bl.a. stod for meditative gudstjenester, og også ledede en meditationsgruppe.

Efteruddannelse som retræteleder og åndelig vejleder.

Som ung underviste jeg i fødselsforberedelse og mor barn gymnastik i Kvindehuset og på aftenskole i København.

Jeg hedder Karin Bjerg Helmersen er 61 år og tidligt pensioneret p.g.a ganghandicap.