

# MEDITATION

*Lär dig använda meditation som ett redskap att erfara stillhet, närvaro och ett mer avslappnat förhållningssätt till tankar, känslor och livs-omständigheter. Ingen föranmälan behövs. Meditationen delas upp i två pass. Du är välkommen att delta i båda passen eller endast i ett. Kostnadsfritt.*

## LUNCHMEDITATION

Måndagar från 14 januari 2019  
i Andreaskapellet. Meditationsvägledare  
meddelas senare.

**12.00–12.15** Introduktion för nybörjare,  
(endast första gången).

**12.15–13.00** Meditation

## KVÄLLSMEDITATION

Tisdagar från 15 januari 2019  
i Andreaskapellet. Meditationsvägledare  
Stefan Holmberg, tel: 0700-630 922.

**16.30–17.00** Introduktion för nybörjare,  
(endast första gången).

**17.00–17.45** Meditation



**HEDVIG ELEONORA KYRKA**

Din öppna kyrka vid Östermalmstorg · [www.hedvigeleonora.se](http://www.hedvigeleonora.se)

Svenska kyrkan

HEDVIG ELEONORA  
FÖRSAMLING