

## Die fünf Elemente der Kneippschen Lehre



„Vorbeugen ist besser als Heilen.“

Sebastian Kneipp

### Sie erreichen uns

persönlich in unserer Geschäftsstelle

montags 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr  
mittwochs nach Vereinbarung  
und tel. 12:00 bis 14:00 Uhr

telefonisch unter 0471 / 413 431

E-Mail: [kneipp-verein-brhv@t-online.de](mailto:kneipp-verein-brhv@t-online.de)

### Geschäftsstelle

**Kneipp-Verein Bremerhaven e.V.**  
Friedrich-Ebert-Straße 91

27570 Bremerhaven

### Sie finden uns im Internet unter

[www.kneipp-verein-bremerhaven.de](http://www.kneipp-verein-bremerhaven.de)

### Kontoverbindung

Weser-Elbe Sparkasse  
IBAN: DE45292500000002602717  
BIC: BRLADE21BRS

### Mitgliedsbeiträge

€ 45,00 /Jahr für Einzelmitglieder  
€ 60,00 / Jahr für Familien  
plus € 10,00 Aufnahmegebühr

Änderungen des Angebotes vorbehalten

 **Verein**  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*



# Sitz- Meditation

„Es gibt Wichtigeres im Leben, als nur sein  
Tempo zu beschleunigen.“

Mahatma Gandhi

## Sitz-Meditation - entdecke die Kraft der Stille

Wie oft gönnst du dir wirklich eine Pause– eine echte Pause ohne Ablenkungen, ohne Verpflichtungen, nur für dich?

Vera Herrmann lädt dich in der Sitzmeditation ein, innezuhalten und das Geschenk der Stille zu entdecken.

Die Sitzmeditation ist wie ein Anker in der Stürmischen See des Alltags. Sie schenkt dir einen Ort der Ruhe, an dem du Kraft schöpfen und in dich hineinhören kannst. In der Stille wirst du spüren, wie sich Anspannung löst, wie Gedanken sich beruhigen und wie dein Geist Frieden findet.

Eine Einstimmung hilft dir im Moment anzukommen und die weiteren Anleitungen machen dir den Weg, in die Stille zu kommen, einfacher.

Gemeinsam gehen wir den Weg in die beruhigende Kraft der Stille. Die Sitzmeditation ist eine bewusste Praxis der Achtsamkeit und Konzentration.

Wir geben uns einen Raum für Reflexion und offene Fragen, um deine Erfahrungen zu vertiefen.

## Warum solltest du teilnehmen?

- *Du möchtest inneren Frieden und Gelassenheit finden*
- *Du suchst eine sanfte Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen*
- *Du bist offen, neue Wege der Entspannung und Achtsamkeit kennenzulernen*

*Schenke dir selbst diese Auszeit. Entdecke die Kraft, die in dir steckt– im Sitzen, in der Stille , im Jetzt.*

*Lasst uns gemeinsam die heilsame Kraft der Stille entdecken.*



## Wo und wann?

8x donnerstags  
06.Februar bis 27. März 2025

17:00 - 18:00 Uhr

Im Gemeinderaum der Marienkirche  
An der Mühle 12  
27570 Bremerhaven

## Kosten

Mitglieder	66,00 €
Nichtmitglieder	78,00 €

## Anmeldungen

Im Büro des Kneipp-Vereins,  
Susanne Penecke nimmt ihre Anmeldung, unter  
der Telefonnummer 0471 413431 gerne entgegen.