

Stilletid ved fyraftenstid



Tirsdag den 20.januar kan man opleve en stemningsfuld time i Gosmer kirke, når Elsemarie Dam Justesen holder "stilletid ved fyraftenstid. "

Elsemarie skriver flg. om arrangementet:

Sidste år prøvede vi som noget nyt i Gosmer kirke at lave et par arrangementer med denne overskrift: Stilletid ved fyraftenstid. Mange har spurgt om det ikke kunne gentages, så det gør vi – og vi gør det gerne!

Midt i den ofte hektiske hverdag er det godt at lave sig et frirum, hvor man kobler helt af. Gosmer kirke danner den

perfekte ramme om en sådan rolig stund. Kirken vil udelukkende være oplyst af levende lys og det smukke kirkerum vil fyldes med blide toner – en ganske særlig atmosfære!

Midtvejs vil der være guidede mindfulness-øvelser; heriblandt en fantasirejse. Mindfulness er at være til stede lige her og nu; at have alle sanser åbne, og at være fuldt ud opmærksom, så krop og sind er i balance. Batterierne lades op på en yderst effektiv og behagelig måde.

Dørene åbnes kl.16.30 – du kan komme som det passer dig.

Kl.17.00-17.30 vil der være guidede mindfulness-øvelser. (Her vil dørene være lukkede).

Hvis du har lyst til at blive lidt i kirken, er du meget velkommen til dette. Her vil det være muligt at have stille samtale.

Det er en god ide at tage et tæppe med, hvis du ønsker at ligge ned på bænkerne.

Der afholdes et lignende arrangement den 24.februar kl.16.30-17.30