

inspiration

kraft

Shimas Caféquäll med meditation

**Vill du träffa vänner med öppna hjärtan?
Har du frågor om livet du vill diskutera?
Vill du finna den inre glädjen i ditt liv?**

Shima är en mötesplats i Linköping med inriktning på inspiration, kraft, glädje och andligt växande. För att växa som människa behöver vi både se inåt i t.ex. meditation och utåt i mötet med andra människor. Meditationen leder oss till inre frid och stillhet medan mötet med andra människor ger oss både glädje och möjlighet att lära känna oss själva. Vi behöver alla en plats där vi känner oss trygga för att mötas och Shima är en sådan plats där detta är möjligt.

På **våra cafékvällar** får Du en unik möjlighet att träffa nya och gamla vänner. Vi börjar kvällen med ett föredrag över ett förutbestämt tema. Efter föredraget följer en gemensam diskussion kring ämnet för kvällens tema. Vi avslutar föredraget med en gemensam fikastund – Caféfika. Under cafésittningen har Du möjlighet att diskutera frågor och funderingar Du har kring Din personliga utveckling, livet och annat.

Vi avslutar kvällen med meditation. Det krävs Ingen förkunskap för att delta i våra meditationer. Var och en mediterar utifrån sin egen erfarenhet och kunskap. Vi varierar mellan olika meditationsformer som tex meditation i stillhet eller i rörelse. Även deeksha kan förekomma under våra meditationer. Deeksha är en energiöverföring som ges för att hjälpa till att öka på de processer vi genomgår för att nå en högre medvetenhet.

Shimas Caféquällar är öppna för alla – medlemmar har fri entré.

Varmt välkommen !

SHIMA

Inspiration, kraft och glädje

I samarbete med Studieförbundet



SHIMA betyder kärlek!

glädje