

## CASU Meditationer 2024

Kl. 19.30-20 ca.  
24. januar  
22. februar  
21. marts  
23. april  
22. maj  
20. juni  
Juli er der ferie  
15. august  
17. september  
16. oktober  
14. november  
12. december  
Julemeditation

### Metode

Gruppen bliver guidet i at slappe af og tune ind.  
Herefter vil vi under guidning fokusere på lyset i vores hjerter for at sende det ud i verden.  
Der vil herefter være en 'stillestund' uden guidning, hvor du kan nyde energien.

### Deltagerkrav

Du skal have lyst til at deltage i et uselvsk tjenestearbejde, hvor vi sender lys til jorden.  
Du behøver ikke at have mediteret før.

### Tilmelding

Du kontakter Susanne Løfgren [mail@casu.dk](mailto:mail@casu.dk)  
Du får dagen før meditationen sendt link til at deltage via Zoom.  
Du skal have din mikrofon slukket, men må meget gerne have video på.

Meditationen **optages ikke**, da det er en lystjeneste, der foregår i gruppen, mens vi er samlet live.

Kærlig hilsen  
Susanne



*Sammen kan vi meget mere*