Akademie des Bistums Mainz
Was ist heilig?

„AUFHORCHEN“ IN EINER „GESELLSCHAFT DES RASENDEN STILLSTANDS“

EINFÜHRUNG IN THEORIE UND PRAXIS DER MEDIATION IN DER CHRISTLICHEN SPIRITUALITÄT

Workshop: Dr. Daniel Rothe, Mainz

SA 22. NOVEMBER 2025
10.00 – 16.00 UHR

„Aufhorchen“ in einer „Gesellschaft des rasenden Stillstands“

Einführung in Theorie und Praxis der Meditation in der christlichen Spiritualität

Der Alltag wird für viele immer schneller, lauter und unübersichtlicher. Reizüberflutung lässt uns den Kontakt zu uns selbst und zur Mitwelt verlieren. Was es braucht, ist ein Innehalten — ein „Aufhorchen“ inmitten der „Gesellschaft des rasenden Stillstands“ (Hartmut Rosa).

Meditation eröffnet die Chance, das Gedankenkarussell zu verlassen und einer tieferen Wirklichkeit zu begegnen — manche nennen sie Gott. Diese Praxis war über 1500 Jahre Teil christlicher Spiritualität und wird heute wiederentdeckt.

An einem Samstag nehmen wir uns Zeit für die Meditation. Atem- und Entspannungsübungen helfen uns dabei, unsere Wahrnehmung zu schulen. Eine Einführung in die Meditationspraxis, Impulse und achtsames Gehen strukturieren den Tag.

Das Angebot richtet sich an Einsteiger*innen, Neugierige und Erfahrene — alle, die der Stille Raum geben wollen.

In Kooperation mit: Institut für Spiritualität im Bistum Mainz

AKADEMIE DES BISTUMS MAINZ
Weintorstraße 5, 55116 Mainz
Telefon: 06131 / 253 96 55
ebh.akademie@bistum-mainz.de, **ebh-mainz.de**

DIREKTION:
PD Dr. Marita Liebermann und Dr. Andreas Linsenmann

KOSTENBEITRAG:

Workshop inkl. Mittagsimbiss	30,00 €
Schüler, Studierende, Auszubildende bis 27 Jahre, inkl. MIttagsimbiss	15,00 €

ANMELDUNG: Ihre Anmeldung ist für unsere Planung hilfreich.

Bildnachweis: MapleAmber/pixabay