

**„Vor dir steht die leere Schale
meiner Sehnsucht!“**

(Gertrud v. Helfta)



Meditation Stille und Achtsamkeit 1 - 2023

Donnerstagsabends

**12.01./26.01./09.02./23.02./09.03.
23.03./13.04./27.04./11.05./25.05./
08.06./22.06.2023**

jeweils 19.30-20.45 Uhr

Gemeindezentrum St. Maximilian Kolbe

Veranstalter:

**Kath. Pfarrei St. Maximilian Kolbe
Müllerweg 20
63165 Mühlheim/Main**



Meditation-Stille-Achtsamkeit - eine innere Haltung einüben

Was ist christliche Meditation?

Menschen sehnen sich heute oftmals aufgrund eines dicht gefüllten Alltags mit Anforderungen, Terminen, Bildern und Nachrichten nach Ruhe und Stille und einer Berührung mit dem Göttlichen.

Christliche Meditation gibt dazu Raum: Im Schweigen

ausgerichtet auf Gott, im achtsamen Wahrnehmen des Körpers und Atems, im Wiederholen des Namen Jesus Christus führt die Übung immer mehr in die eigene Mitte, die offenwerden lässt für die Gegenwart Gottes. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Elemente des Abends:

Einstimmung, 2x 25 min. Meditation, dazwischen 5 min. meditatives Gehen, Austausch, Segen

Kursleitung: Michael Stumpf, Exerzitienbegleiter

Anmeldung: bis 18 Uhr am Tag der Veranstaltung unter: michael-stumpf@online.de; Tel.: 01749133932

Es gelten die aktuell gültigen Corona-Regeln für Hessen.



Meditation & Lyrik

www.lyrik-aus-dem-leben.de