

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

(Gertrud v. Helfta)



**Einführung in die christliche**

# **Meditation**

**Samstag**

**27. Nov. 21/9-15 Uhr**

**Gemeindezentrum St. Max. Kolbe,  
Müllerweg 20, 63165 Mühlheim**

**Veranstalter:**

**Projekt „Aus der Mitte leben–  
Ort für Spiritualität und  
Glaubensvertiefung“  
im Kath. Dekanat Rodgau**



# Meditation-Stille-Achtsamkeit - eine innere Haltung einüben

## Was ist christliche Meditation?

Menschen sehnen sich heute oftmals aufgrund eines dicht gefüllten Alltags 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 eines Wortes oder des Namen Jesus Christus führen die Übungen immer mehr in die eigene Mitte, die offenwerden lässt für die Gegenwart Gottes.

## Elemente des Einführungs-Workshops am 27. Nov. 21

Hinführung zur christlichen Meditation, Übungen zur Wahrnehmung von Körper und Atem, Austausch

**Kursleitung: Michael Stumpf, Andrea Bach**  
**Geistliche Begleitung, Exerzitienbegleitung**

**Kosten: 15 €**

### Anmeldung bis 21. Nov.:

per Mail an [dekanat.rodgau@bistum-mainz.de](mailto:dekanat.rodgau@bistum-mainz.de) oder per  
Telefon: 0176-30659833

Die Hygiene- und Schutzmaßnahmen sind zu beachten

**Weitere Infos: [www.aus-der-mitte-leben.de](http://www.aus-der-mitte-leben.de)**



**Aus der Mitte leben**  
Stille • Kraft • Glaubensvertiefung