



Bild: Pixabay.com

# Auf dem Weg zur Mitte

Kontemplation  
Jesus-Gebet

## Kontemplationstag

**Samstag, 27. Mai 2023**

**10.00 - 17.00 Uhr**

Der Tag lädt ein, das kontemplative Beten kennen zu lernen oder zu vertiefen. Teilnehmen kann, wer sich auf die Erfahrung der Stille und des Jesusgebetes einlassen möchte.

### Elemente des Tages

Übungen zur Wahrnehmung des Atmens, Anleitung zur Meditation, gemeinsame Meditationszeiten in Stille (7 x 25 Minuten), meditatives Gehen, Erfahrungsaustausch, Mittagessen (Mitbring-Buffer).

### Ort

Gemeindezentrum St. Elisabeth, 55252 Mainz - Kastel

### Anmeldung / Kosten

Anmeldung: Telefonisch oder per Mail - bis 22. Mai 2023

### Kontakt

Pastoralreferentin Sonja Knapp  
Institut für Spiritualität im Bistum Mainz  
Tel.: 0176 - 125 39 210  
Mail: [sonja.knapp@bistum-mainz.de](mailto:sonja.knapp@bistum-mainz.de)

Pastoralreferent Steffen Knapp  
Klinikseelsorge Universitätsmedizin Mainz  
Tel.: 0176 - 125 39 013  
Mail: [steffen.knapp@bistum-mainz.de](mailto:steffen.knapp@bistum-mainz.de)



KATHOLISCH  
Bistum Mainz

Institut für Spiritualität



Klinikseelsorge Universitätsmedizin