

Meditations- und Kontemplationsangebot:
Weil es mir gut tut... Beginnen Sie
das neue Jahr mit einem
Meditations- und
Kontemplationskurs

Anmeldung bis zum 12.01.2026 möglich

Von Sabine Schmidtmeyer
3. Dez. 2025



Wir laden Sie zu fünf Abenden von Mitte Januar bis Fastnacht 2026 dazu ein, die Grundformen einer heilsamen und klassischen Meditationspraxis kennenzulernen und einzuüben. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, an zwei weiteren Abenden zu vertiefen und zu festigen.

An jedem Abend gibt es Übungen, Meditationszeiten, thematische Impulse und Austausch. Durch die Erfahrungen in den Übungseinheiten und zu Hause haben die Kursteilnehmenden die Möglichkeit, schrittweise ihre individuelle Meditationspraxis zu entwickeln bis hin zur Kontemplation als stille Gebetspraxis. Alle gehen dabei ihren eigenen Weg. So ergibt sich anhand der gemachten Erfahrungen, welche der Anregungen im Alltag umsetzbar oder für ein spirituelles Leben hilfreich sind.

Bitte bringen Sie zu den Kursabenden eine Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Die Abende finden **dienstags von 19.30 – 21.30 Uhr** mit einer kleinen Pause statt im

Raum der Stille - Pfarrhaus Erscheinung des Herrn
Friedrich-Hebbel-Str. 10a
64646 Heppenheim

13.01.2026 - Spürbewusstsein: Mich spüren

20.01.2026 - Dem Atem Raum geben

27.01.2026 - Wahrnehmen ohne Urteilen

03.02.2026 - Einfach Dasein / Präsenz

10.02.2026 - Wachheit und Achtsamkeit

Die zwei Aufbau-Termine nach Fastnacht werden am 1. Abend gemeinsam in der Gruppe vereinbart.

Aufbau I: Schweigen und Stille erfahren

Aufbau II: Sein der/die ich bin und werde

Die Kosten für Kurs inklusive Unterlagen betragen 20,00 Euro.

Rückfragen und Anmeldung bis Montag, 12.01.2026 bei silvia.schoeneck@bistum-mainz.de oder unter 0176 1253 9056