

**Meditations- und Kontemplationskurs im  
Haus Dornbusch:**

**Weil es mir guttut: Mit Meditation  
und Komtemplation das neue  
Jahr beginnen**

**An fünf Abenden zwischen Ende Januar  
und Ende Februar können Sie in diesem  
Meditations- und Kontemplations-Workshop  
die Grundformen einer heilsamen und  
klassischen Meditationspraxis  
kennenlernen und einüben. Zwei weitere  
Treffen im Anschluss dienen der Vertiefung und der Festigung.**



*Von Silvia Schoeneck  
16. Jan. 2025*

An jedem Workshop-Abend, der jeweils 2 Stunden dauert, gibt es Übungen, Meditationszeiten, thematische Impulse und Austausch. Durch die Erfahrungen in den Übungseinheiten und auch bei Ihnen zu Hause können Sie schrittweise Ihre ganz individuelle Meditationspraxis entwickeln bis hin zur Kontemplation als stille Gebetspraxis. Dabei geht jede und jeder einen eigenen Weg. So ergibt sich anhand der gemachten Erfahrungen, welche der Anregungen für Sie im Alltag oder für ein spirituelles Leben hilfreich sind.

Die Termine finden wie folgt im Haus Dornbusch montags von 19.30 – 21.30 Uhr statt. Termine 6 und 7 werden am ersten Abend gemeinsam in der Gruppe vereinbart:

**Termin 1: Montag, 27.01.2025 - Spüribewusstsein / mich spüren**

**Termin 2: Montag, 03.02.2025 - Dem Atem Raum geben**

**Termin 3: Montag, 10.02.2025 - Wahrnehmen ohne Urteilen**

**Termin 4: Montag, 17.02.2025 - Präsenz / einfach da sein**

**Termin 5: Montag, 24.02.2025 - Wachheit und Achtsamkeit**

**Termin 6: noch festzulegen - Aufbau I: Schweigen und Stille erfahren**

**Termin 7: noch festzulegen - Aufbau II: Sein, der/die ich bin und werde**

Alle Termine finden im Haus Dornbusch in der Mozartstraße 29 in Heppenheim statt. Es gibt jeweils eine kleine Pause. Bitte bringen Sie zu jedem Termin eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit. Vielen Dank.

Die Teilnahmegebühr für den kompletten Workshop inklusive Unterlagen beträgt 20 €.

Ich freue mich auf Ihre **Anmeldung bis Montag, 27.01.2025, 12.00 Uhr** per E-Mail an **Silvia.Schoeneck@Bistum-Mainz.de** oder auch telefonisch unter 0176 1253 9056

