

AUS MEINER MITTE LEBEN



MEDITIEREN IM ALLTAG

Termine:

5 Abendmeditationen

von 19:00 bis 20:15 Uhr, jeweils Montag ab den 11. März 2019.

Nach gemeinsamer Vereinbarung Änderungen möglich.

Vorerfahrung in Meditation ist nicht erforderlich. Wichtig ist aber die Bereitschaft, an allen 5 Einheiten teilzunehmen, weil sie jeweils aufeinander aufbauen.

Ort: Pfarrsaal Pulkau

Kosten: Keine - evtl. Spende für die Heizung

Begleitung: Uli Fischer

Ausgebildete Begleiterin für Kontemplative Meditation im Alltag, langjährige Meditationserfahrung, Mitglied der spirituellen Wegbegleiter

Anmeldung:

Bitte telefonisch bis Freitag, den 8. März 2019

Tel. 0676 6001220

Willkommen sind alle ...

- ✚ die Sehnsucht nach Ruhe und Stille haben,
- ✚ die einen einfachen Meditations- und Achtsamkeitsweg kennenlernen möchten,
- ✚ für die Gebetsworte zu viel oder zu leer geworden sind,
- ✚ die mehr im hier und jetzt leben möchten
- ✚ die Gott erfahren möchten

Kontemplative Meditation ist:

- ✚ eine uralte mystische Form der christlichen Meditation
- ✚ schweigend sich nach innen kehren und Gott in unserer tiefsten Mitte zu begegnen
- ✚ einfach nur SEIN
- ✚ wie die Seele in die Sonne halten
- ✚ ein Aufbruch in unbekannte Welten, wo spirituelle Sperren aufbrechen und die Angst vor Religiosität genommen wird.
- ✚ Die Möglichkeit zu mir zu kommen, aufmerksam im gegenwärtigen Augenblick da zu sein, in meine Tiefe einzukehren, Gott in mir zu begegnen. Aus dieser inneren Quelle beschenkt, kann ich mich gestärkt wieder meinen Mitmenschen und meinen Aufgaben im Alltag zuwenden.

Man nimmt bewusst wahr und atmet... wird leer... kommt in seine Mitte... Stück für Stück...

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Socken, Decke(n) oder Gymnastikmatte
Sitzpolster oder Meditationshocker (falls vorhanden)
Meditationshocker und Stühle sind vorhanden.

SPIRITUELLE WEG BEGLEITERINNEN

