

Kontemplation

Gerade da, wo wir stehen im Leben, können wir unserer Sehnsucht nach Gott nachgehen. Der Kontemplationsabend schafft Raum und Zeit, "wo unsere Seele Atem holt" (Martin Buber).

Wir üben gemeinsam, auf unseren Atem zu achten, schweigend und wach da zu sein, ohne etwas erreichen zu müssen. Das Üben kann uns helfen, dass es in uns ruhig werden kann und wir stille Kraft und Gelassenheit erfahren, die uns auch im Alltag begleiten.
Nach einem kurzen Impuls sitzen wir zweimal 20 Minuten, unterbrochen durch 5 Minuten achtsames Gehen. Den Abend beenden wir mit Gebetsgebärden.

Wir üben mittwochs von 20.00 bis 21.15 Uhr im Pfarreisaal, ab April im Meditationsraum:

Vor der ersten Teilnahme, bitte Kontakt aufnehmen mit Daniela Messer, Religionspädagogin FH, Tel: 079 218 00 56

