



Atempause

**Kontemplative
Meditation**



**Daten 2024 1. Halbjahr
Ref. Kirchgemeindehaus
Mittwoch 18.45 Uhr-19.15 Uhr**

10. / 24. Januar

07. Februar

13. / 27. März

10. April

08. / 22. Mai

05. Juni

Atempause—Achtsamkeit und Wahrnehmung, Ruhe und Energie, Zeit für sich und vor Gott

Die „kontemplative Meditation“ ist eine christliche Form der Meditation. Dieses Meditieren will die innere Ruhe und Gelassenheit erhöhen, die eigene Energie sowie die Wahrnehmungsfähigkeit stärken. Sie geht von der christlichen Religion aus.

Die Abende können einzeln besucht werden; sie bauen nicht aufeinander auf.

Leitung: Pfr. Achim Kuhn

Tenue: spielt keine Rolle (Anzug oder locker)

Neugier und Offenheit erwünscht.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Ohne Anmeldung, Eintritt frei.