



# Atempause

**Kontemplative  
Meditation**



**Daten 2024 2. Halbjahr  
Ref. Kirchgemeindehaus  
Mittwoch 18.45 Uhr-19.15 Uhr**

**28. August**

**11. / 25. September**

**30. Oktober**

**06. / 27. November**

**11. Dezember**

## **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.

Im Anschluss fakultativer kleiner Znacht.

Leitung: Pfr. Achim Kuhn

Tenue: spielt keine Rolle (Anzug oder locker)

Neugier und Offenheit erwünscht.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Ohne Anmeldung, Eintritt frei.