



# Atempause

**Kontemplative  
Meditation**



**Daten 2023 1. Halbjahr  
Ref. Kirchgemeindehaus  
Mittwoch 18:45 Uhr-19:15 Uhr**

**11. / 25. Januar  
08. Februar  
08. / 29. März**

**05. / 19. April  
10. / 24. Mai  
07. 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.