

Suchen Sie ...

- » nach einer einfachen und stillen Weise Ihrer inneren Sehnsucht Aufmerksamkeit zu schenken?
- » nach einem Weg, der zu Ihren inneren Quellen führt, weil Sie spüren, dass das äußere Leben nicht alles sein kann?
- » nach einer Spiritualität, die sich im Alltag bewährt, weil Sie mit beiden Beinen im Leben stehen möchten?

Einladung zur Meditation / Kontemplation

**Das Angebot steht allen Suchenden offen!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!**

**Die Teilnahme ist kostenlos
Anmeldung ist nicht erforderlich**

**Ort: DRK Familienzentrum, Haltern-Sythen
Kuhlenweg 30.**

**Informationen unter
andreas.hambach@t-online.de
oder Telefon 02364-69441
oder <http://www.kontemplation.org/mitglieder>
dann weiter unter Andreas Hambach
und Veranstaltungen**

Termine vorbehaltlich sich ändernder Randbedingungen

Termine 2023: montags von 19:00 - 20:45 Uhr

Januar	-	9	16	23	30
Februar	-	6	13	-	27
März	-	6	13	20	27
April	-	-	17	24	-
Mai	-	-	15	22	-
Juni	5	12	19	-	-
Juli	-	-	-	-	-
August	-	-	14	21	28
September			11	18	25
Oktober			16	23	
November			13	20	27
Dezember	4	11	18		

Geplanter zeitlicher Ablauf, Änderungen vorbehalten

19:00 - 19:30 Uhr Körperarbeit zur Vorbereitung für das Sitzen in der Stille (Yogamatten)

19:30 - 19:40 Uhr Wegräumen Yogamatten und herrichten Sitzkreis

19:40 - 20:30 Uhr zwei Runden Sitzen in der Stille (ca. 20 Minuten) unterbrochen von meditativem Gehen

20:30 – 20:45 Uhr ggfs. meditativer Impuls, Zeit für Fragen und Austausch

So weit vorhanden, werden die Teilnehmer*innen gebeten, Yogamatte, Decke und Meditationsbänkchen oder -kissen mitzubringen.