

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 www.kontemplation.org/Mitglieder
dann weiter unter Andreas Hambach
und Veranstaltungen**

Termine 2020: montags von 19:00 - 20:45 Uhr

Januar	-	-	13	20	27
Februar	3	10	-	-	-
März	2	9	16	23	-
April	-	-	-	20	27
Mai	4	11	18	25	-
Juni	-	8	15	22	-
Juli	-	-	-	-	-
August	-	-	17	24	31
September	7	14	21	28	-
Oktober	5	-	-	26	-
November	2	9	16	23	30
Dezember	7	14	-	-	-

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 gebeten, Yogamatte, Decke und Meditationsbänkchen oder -kissen mitzubringen.