

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 2024: montags von 19:00 - 20:45 Uhr

Monat	1. Mo.	2. Mo.	3. Mo.	4. Mo.	5. Mo
Januar	-	8	15	22	-
Februar	-	-	19	26	
März	4	11	18	-	
April	-	8	15	22	29
Mai	6	13	-	27	
Juni	3	10	17	24	
Juli	1	-	-	-	-
August	-	-	-	26	
September	2	9	16	23	30
Oktober	7	-	-	-	
November	-	11	18	25	
Dezember	2	9	16	-	-

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 meditativer Impuls, zwei Runden Sitzen in der Stille (ca. 20 Minuten) unterbrochen von meditativem Gehen

20:30 – 20:45 Uhr Zeit für Fragen und Austausch

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