

## 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](mailto:andreas.hambach@t-online.de)  
oder Telefon 02364-69441**

**oder <http://www.kontemplation.org/mitglieder>  
dann weiter unter Andreas Hambach  
und Veranstaltungen**

### **Termine 2025: montags von 19:00 - 20:45 Uhr**

<b>Monat</b>	<b>Datum</b>
<b>Januar</b>	<b>13. / 20. / 27.</b>
<b>Februar</b>	<b>3. / 10. / 17. / 24.</b>
<b>März</b>	<b>10. / 17. / 24. / 31.</b>
<b>April</b>	<b>7.</b>
<b>Mai</b>	<b>12. / 19.</b>
<b>Juni</b>	<b>2. / 23. / 30.</b>
<b>Juli</b>	<b>7.</b>
<b>August</b>	<b>-</b>
<b>September</b>	<b>1. / 8. / 15. / 22. / 29.</b>
<b>Oktober</b>	<b>6.</b>
<b>November</b>	<b>17. / 24.</b>
<b>Dezember</b>	<b>1. / 8. / 15.</b>

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.