

In der Stille wächst das Leben.

## ***Meditationskreis am Montag***

*Christliche Meditation / kontemplatives Gebet*

### **Elemente:**

- Körperwahrnehmungsübung
- 2 x 25 Minuten Meditation in Stille
- Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe

### **Termine 4. Quartal 2019:**

Oktober: (30.9.), 14.10., 21.10.

November: 4.11., 18.11.

Dezember: 9.12., 16.12., 23.12., (6.1. ab 2020 um 17.30h)

### **im Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster**

**montags von 17 – 18.30 Uhr**

Sie sind herzlich willkommen! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wer zum 1. Mal teilnimmt, kommt bitte 15 Minuten früher für eine kurze Einführung oder meldet sich vorher bei Frau Stitz.

***Meditation am Sonntagnachmittag, 20. Oktober von 14.30-17h:*** Körperwahrnehmungsübung, 25 Minuten Meditation in Stille, Kaffeepause in Stille und Wahrnehmung in der Natur, 2 x 25 Minuten Meditation in Stille, Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe. Für Erstteilnehmer: 14 Uhr kurze Einführung in christliche Meditation. Um Anmeldung im Bildungshaus oder bei Frau Stitz wird gebeten.

**Weitere Informationen:** Dorothee Stitz, Pastoralreferentin, Geistliche Begleiterin Tel.: 0162 – 65 022 85, dorothee.stitz@bistum-fulda.de