

Stille – Achtsamkeit – Kontemplation

Meditationskreis am Montag

Meditationsnachmittag / Kontemplationstag



In der Stille wächst das Leben.

Meditationskreis am Montag

Elemente:

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

Termine 2. Halbjahr 2023:

Juli: 10. - Sommerpause -

August: 21.

September: 4., 25.

Oktober: 16., 30.

November: 13., 27.

Dezember: 11., 18.

**im Bildungs- und Exerzitenhaus Kloster Salmünster
montags von 17.30 – 19.00 Uhr**

Sie sind herzlich willkommen!

Wer zum 1. Mal teilnehmen möchte, kommt bitte 10 Minuten früher für eine kurze Einführung oder meldet sich vorher bei Frau Stitz.

Bitte möglichst eigene dicke Socken und event. Wolldecke mitbringen!

Bei trockenem/gutem Wetter findet die Meditation in der warmen Jahreszeit im Freien statt.

Meditation am Sonntagnachmittag

Elemente:

- durchgängig Stille und Schweigen
- Wahrnehmungsübungen (Körper, Natur)
- Gemeinsame Meditationszeiten (3x25 Minuten)
- Kaffeetrinken in Stille
- Abschlussrunde mit Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe und Segen

am

15. Oktober 2023

**im Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster
von 14.30 – 17.00 Uhr**

Wer zum 1. Mal zum Meditationsnachmittag kommen möchte, meldet sich bitte vorher bei Frau Stitz. Sie sind herzlich willkommen!

Um Anmeldung wird im Bildungs- und Exerzitienhaus oder bei Frau Stitz bis Freitag, 10.11. gebeten.

Weitere Informationen und Anmeldung zu allen Angeboten:

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

Kontemplationstage in Fulda

- für Menschen, die in Stille und Meditation geübt sind

Tagesablauf (durchgehend in Stille und Schweigen)

ab 9.45h	Ankommen
10.00h	Stehkaffee – Begrüßung – Einstieg in den Tag – Beginn des Schweigens
10.30h – 11.25h	2x25 Min. gemeinsame Meditation
11.30h – 11.55h	Körperübungen
12.00h – 12.25h	Meditation oder Zeit in der Natur
12.30h	<i>Mittagessen im Schweigen</i> anschl. Angebot Wahrnehmungsspaziergang
14.00h – 14.25h	Meditation oder Zeit in der Natur
14.30h	<i>Kaffee und Kuchen im Schweigen</i>
15.00h – 15.55h	2x25 Min. gemeinsame Meditation
16.00h – 16.30h	Anhörkreis – Abschluss – Segen

1. **8. Juli 2023** im Priesterseminar in Fulda, Eduard-Schick-Platz 5, Teilnehmerbeitrag 30€ (Getränke, Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Raummiete)
2. **9. Dezember 2023** im Mutterhaus der Vinzentinerinnen in Fulda, Kanalstr. 22, Teilnehmerbeitrag 28€ (Begrüßungskaffee, Mittagessen (Eintopf + Nachtsch + Mineralwasser) Nachmittagskaffee mit Gebäck, Raummiete)

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt.

Bitte dicke Socken, event. Wolldecke und Meditationskissen mitbringen.

Bild: Martin Manigatterer, Pfarrbriefservice.de