



Gebrauchsanweisung zum Gebet

wenn du beten willst
bring dich zum schweigen

keine höhenflüge
der gedanken
sondern tiefpflug
ins innere erdreich

Andreas Knapp

Kontemplations-Übungstage

Online über ZOOM

Samstags, 31.10.2020 – 19.12.2020 – 16.01.2021 – 06.02.2021

Einen Tag den Trubel des Alltags bewusst unterbrechen,
sich Zeit gönnen für Stille und Meditation,
sich neu einlassen auf die Gegenwart,
„tief pflügen ins innere Erdreich“.

Elemente: Sitzen in der Stille, praktische Hinführung bzw. Vertiefung zum Jesusgebet mit den Wegschritten nach Franz Jalics SJ, spirituelle Impulse, Anhörrunde in der Gruppe

Gemeinsame Online-Zeiten (ZOOM): 10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr

Begleiterin: Elisabeth Huber - langjährige leitende Tätigkeit im Krankenhausbereich; MBSR-Lehrerin, Geistliche Begleiterin und Begleiterin kontemplativer Exerzitien

Voraussetzungen: PC oder Notebook mit Webcam und Mikrofon, stabile Internetverbindung

Kosten: 20,- € pro Kontemplations-Übungstag, die Samstage können einzeln oder im gesamt belegt werden

Anmeldung: Schreiben Sie eine Mail an info@kontemplation-in-aktion.de (Betreff: Kontemplations-Übungstag mit Datum) mit Angaben zu Name, Adresse, Alter, Email, Motivation, Erfahrungshintergrund