



Christlich meditieren mit dem Herzensgebet (Jesusgebet)

ab Mai 2025
im Raum Gießen

Einkehr-Samstage in Staufenberg

9.30 - 16.30 Uhr
24.5./ 16.8./ 15.11.

Dienstagabende in Pohlheim

19.30 - 21.00 Uhr
ca. 2x im Monat

Dieses Angebot richtet sich an alle, die das **stille Beten** erlernen/ vertiefen und in einer Gruppe praktizieren möchten. Wir üben das Herzensgebet (Jesusgebet) mit den Wegschritten von **Franz Jalics SJ**. Nähere Informationen zur Methode: www.kontemplation-in-aktion.de.

Für die **Einkehr-Samstage** sind Vorkenntnisse nicht erforderlich, sie geben Einführung und ermöglichen Vertiefung. Wir sitzen ca. 6-7x für 15-25 Minuten. Weitere Elemente: Impulse; Anhörerrunden; Wahrnehmung in der Natur; Gehmeditation; Gottesdienst.

Die **Dienstagabende** setzen Grundkenntnisse voraus. Vor der ersten Teilnahme bitte Kontakt aufnehmen.

Bitte nicht einengende Kleidung tragen sowie eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken **mitbringen**. Stühle für alle sind da; eigene Meditationsbänkechen oder -kissen sind willkommen!

Einkehr-Samstage in 35460 Staufenberg

9.30-16.30 Uhr; 5-12 Personen.
Kosten: 35-65 Euro (Selbsteinschätzung)
24.5.2025 in Staufenberg-Mainzlar
16.8. und **15.11.2025** in St.-Daubringen
Mit Anmeldung bis 2 Wochen vorher.

Dienstagabende in 35415 Pohlheim

19.30-21.00 Uhr; offene Gruppe; Ev.
Gemeindehaus Grüningen; Limesstr. 2.
Kosten: 5-15 Euro (Selbsteinschätzung)
27.5./ 10.6./ 24.6.2025
19.8./ 2.+16.9./ 7.+ 21.10./ 4.+18.11.25
Ohne Anmeldung; wer erstmals kommt,
bitte vorher anrufen (s.u.).

Leitung und Anmeldung



Pfrin. Ursula Wendt

Geistliche Begleitung
Gebet – Qigong
www.innerequelle.org
tel. 0176 51112859