Türen nach innen

Weitere Meditationsabende

Nachdem der erste Abend **Einführung in die Meditation und die achtsame Lebenshaltung** auf großes Interesse gestoßen war möchten wir die Reihe fortsetzen und weitere verschiedenen Meditationsübungen einüben.

Dazu sind auch neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mittwoch, 17. September 2025

Meditativer Tanz

"Wir alle tanzen nach einer geheimnisvollen Melodie..."

Mit Tänzen unterschiedlicher Kulturen wollen wir uns dem Geheimnis des Lebens nähern.
Bei den Reigentänzen wird um eine Mitte getanzt.

Mittwoch, 15. Oktober 2025

Qi Gong

"*Mich erden und den Atem fließen lassen...*"

Mit einer Übungsreihe aus dem Qi Gong können wir die Achtsamkeit schulen und über die Bewegung zur Ruhe kommen.

Mittwoch, 5. November 2025

Kontemplation

"Es ist gut, weil du da bist und wir da sind..."

In Stilleübungen und dem Jesus-Gebet wollen wir ein Gespür für die Kontemplation bekommen.
Anstelle des Jesus-Gebets können auch andere Mantren einen Platz haben.

jeweils 19:00 – 20:30 Uhr in der
Kath. Kapelle Laubenheim, Naheweinstr. 40

Referent: Rudolf Ackermann, Pastoralreferent, Meditationslehrer

Veranstalter: Basisteam St. Johannes in Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung Bad Kreuznach

Anmeldung bitte bis jeweils 3 Tage vorher
an michaelhartmann-peil@gmx.de oder 0163-1307 123