



Innhalten – Wahrnehmen – Ausrichten

Holy Five und Übungsreihe zur christliche Meditation – Online

Wenn Kopf und Alltag zu voll werden, wenn sich die Sehnsucht zeigt nach Verbundenheit und Orientierung.

In der achtsamen Zuwendung zum Da-Sein im Hier und Jetzt geschieht mehr als wir „denken“ können. Das Ge-wahr-werden“ unserer selbst und die Erfahrung von „Gehalten Sein“ in einer größeren Wirklichkeit wirken weitend, öffnend und versöhnend in unsere Beziehungen und unseren Alltag.

Herzliche Einladung zur Übungsreihe – 5 Schritte mit Impulsen, praktischen Hinweise, stillem Sitzen, Austausch

- 1 - Körper haben und Leib sein
- 2 - Atem und Geist
- 3 - Hände und Aufmerksamkeit
- 4 - JA und Resonanz
- 5 - Der Name Jesus Christus und Gottes Gegenwart

Begleitung: Marille Neufanger Dipl. Rel.-Päd. FH, Mentorin, Geistliche
Begleiterin, Exerzitienbegleiterin für kontemplative
Exerzitien

Terminfindung: nach Anmeldung per Mail -
jeweils ein Treffen pro Woche, á 60 min, ab Anfang November
insgesamt fünf Termine, Link wird vor dem ersten Treffen

zugeschickt

Anmeldung: bis 24. Oktober an maneufanger@bistum-eichstaett.de