

ATEM PAUSE MEDITATION LOSSLASSEN PAUL SITZ RAUM ACHTSAMKEIT PFARRHAUS RUHEPOL

MEDITATIONS | RAUM

MITTWOCHS 19.30 UHR (NICHT IN DEN FERIEN UND AN FEIERTAGEN)

PFARRSAAL, ST.-PAULS-PLATZ 8, 1. STOCK, KEIN AUFZUG
(ROSAFARBENES GEBÄUDE SCHRÄG GEGENÜBER DEM HAUPTPORTAL DER KIRCHE)

EINLASS AB 19.15 UHR BIS 19.30 UHR, PÜNKTLICHER BEGINN.

Nicht wenige haben heute das Gefühl, die Welt drehe sich immer schneller, manche schrammen am Burn-Out vorbei. Jede/r entwickelt Strategien, mit den täglichen Anforderungen umzugehen und einen Ausgleich zu schaffen. Diese können mehr oder weniger hilfreich sein. In den angebotenen Gottesdienstformen finden meditative Elemente außerhalb der Rituale oft nur wenig Platz. Darum möchten wir gemeinsam ein Angebot schaffen, das auch Un-erfahrenen neue Wege und Methoden des Stillwerdens erschließt und Erfahrenen ein Ruhepol und Ort des Austausches sein kann. Innere Ruhe ist auch die Voraussetzung für spirituelle Entfaltung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmer werden angeleitet. Die Verantwortlichen arbeiten mit unterschiedlichen Methoden, z. B. Leibübungen, Bildkontemplation, Meditativer Tanz, Elemente aus der christlichen Tradition.

Einheitliches Element sind jeweils 20 bis 30 Minuten Stille. Zu Beginn kann ein kurzer Erfahrungsaustausch stehen. Konfessionelle Gebundenheit ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme. Dauer ca. 45–60 Minuten.

Verantwortliche:

Elisabeth Stanggassinger, Gemeindeferentin im Pfarrverband
Thomas Michall, Diakon im Pfarrverband
Franz Huber, Pastoralreferent im Pfarrverband
Rainer Hepler, Priester in der Kunstpastoral

Ein gemeinsames Angebot des Pfarrverbands Westend und der Kunstpastoral der Erzdiözese.

Weitere Informationen gibt es rechtzeitig im Flyer der Kunstpastoral oder bei Anmeldung für die Zusendung des neuen Meditations-flyers unter kunstpastoral@eomuc.de.

Zum Advent finden nun die pandemiebedingt verschobenen **Meditationen in der Alten Pinakothek** statt. Mit ausführlicher Hinführung und anschließendem kurzem Austausch. Methodisch handelt es sich um einen Achtsamkeitsspaziergang der von Rainer Hepler angeleitet wird.

Die drei Termine sind: **23. November, 7. und 21. Dezember: Beginn bereits um 18 Uhr!** Treffpunkt im Foyer. Eintritt ohne Ermäßigung 7€. Dauer bis ca. 19.45 Uhr. Die Pinakothek ist bis 20.30 Uhr geöffnet.

TERMINE 2022

16. November	Thomas Michall Achtung Ortswechsel! Meditation findet in der Kirche statt, Treffpunkt dort
30. November	Franz Huber
14. Dezember	Thomas Michall

TERMINE 2023

11. Januar	Rainer Hepler Salbung
18. Januar	Thomas Michall
25. Januar	Rainer Hepler Metanoia
1. Februar	Franz Huber
8. Februar	Rainer Hepler Feiern
15. Februar	Rainer Hepler Nacktwerdung
1. März	Thomas Michall
8. März	Franz Huber
15. März	Franz Huber

