

# 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  
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](mailto:kunstpastoral@eomuc.de).

## TERMINE 2024

### FEBRUAR

07. Februar Elisabeth Stanggassinger  
21. Februar Franz Huber  
28. Februar Rainer Hepler

### MÄRZ

06. März Elisabeth Stanggassinger  
13. März Thomas Michall (Doppelzeit: 2 x 25 Minuten, dazwischen Gehmeditation)  
20. März Franz Huber

**ACHTUNG! Neuer (alter) Ort ab Ostern:**  
**MeditationsRaum, Pfarrhaus St. Paul: St.-Pauls-Platz 10 bei der Apsis der Kirche, 2. Stock, kein Aufzug.**  
**Klingeln bei „Salon Kunstpastoral“ (unterster Knopf)**

### APRIL

10. April Elisabeth Stanggassinger  
17. April Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, Dauer ca. 75 Min  
24. April Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, Dauer ca. 75 Min

### MAI

08. Mai Rainer Hepler  
15. Mai Elisabeth Stanggassinger

### JUNI

05. Juni Thomas Michall (Doppelzeit: 2 x 25 Minuten, dazwischen Gehmeditation)  
12. Juni Elisabeth Stanggassinger  
19. Juni Franz Huber  
26. Juni Rainer Hepler

