

# ATEM PAUSE MEDITATION LOSLASSEN PAUL SITZ RAUM ACHTSAMKEIT PFARRHAUS RUHEPOL

## MEDITATIONS | RAUM

**MITTWOCHS 19.30 UHR** (NICHT IN DEN FERIEEN UND AN FEIERTAGEN)

PFARRHAUS ST. PAUL, ST.-PAULS-PLATZ 10 (BEI DER APSIS DER KIRCHE)  
2. STOCK, KEIN AUFZUG. KLINGELN BEI „SALON KUNSTPASTORAL“

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,  
Leiter der Seniorenpastoral München-Mitte  
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 2024/2025

### DEZEMBER

04. Dez Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, ca. 75 Min.  
11. Dez Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, ca. 75 Min.  
18. Dez Franz Huber

### JANUAR

08. Januar Elisabeth Stanggassinger  
15. Januar Thomas Michall – Doppelzeit: 2 x 25 Min.,  
dazwischen Gehmeditation  
22. Januar Rainer Hepler  
29. Januar Franz Huber

### FEBRUAR

05. Februar Elisabeth Stanggassinger  
12. Februar Rainer Hepler  
19. Februar Thomas Michall  
26. Februar Franz Huber

### MÄRZ

12. März Elisabeth Stanggassinger  
19. März Thomas Michall – Doppelzeit: 2 x 25 Min.,  
dazwischen Gehmeditation  
26. März Franz Huber

### APRIL

02. April Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, ca. 75 Min.  
09. April Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, ca. 75 Min.  
30. März Franz Huber  
(Ortswechsel: Meditation in der Paulskirche)

