

# ATEM PAUSE MEDITATION LOSSLASSEN 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  
Thomas Michall, Diakon,  
Leiter der Seniorenpastoral München-Mitte  
Franz Huber  
Rainer Hepler, Priester in der Kunstpastoral

Ein gemeinsames Angebot der Pfarrei Hl. Edith Stein und der Kunstpastoral der Erzdiözese.

## TERMINE HERBST/WINTER 2025

### SEPTEMBER

17. September Franz Huber  
24. September Rainer Hepler

### OKTOBER

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

### NOVEMBER

12. November Elisabeth Stanggassinger  
19. November Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, ca. 75 Min.  
26. November Thomas Michall

### DEZEMBER

03. Dezember Elisabeth Stanggassinger  
10. Dezember Rainer Hepler  
17. Dezember Franz Huber – Achtung! Ortswechsel:  
Treffpunkt in der Kirche St. Paul

Weitere Informationen gibt es rechtzeitig im Flyer der Kunstpastoral oder bei Anmeldung für die Zusendung des neuen Meditationsflyers unter [kunstpastoral@eomuc.de](mailto:kunstpastoral@eomuc.de).

