

ATEM PAUSE MEDITATION LOS LASSEN PAUL SITZ RAUM ACHTSAMKEIT PFARRHAUS RUHEPOL

MEDITATIONS | RAUM

MITTWOCHS 19.30 UHR (NICHT IN DEN FERIEN 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, Gemeindereferentin
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.

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

TERMINE 2026

JANUAR

07. Januar Rainer Hepler
14. Januar Elisabeth Stanggassinger
21. Januar Thomas Michall
28. Januar Franz Huber

FEBRUAR

04. Februar Elisabeth Stanggassinger
11. Februar Rainer Hepler
25. Februar Rainer Hepler

MÄRZ

04. März Thomas Michall – Doppelzeit: 2 x 25 Min.,
dazwischen Gehmeditation
11. März Franz Huber
18. März Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, ca. 75 Min.
25. März Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, ca. 75 Min.

APRIL

15. April Thomas Michall
22. April Elisabeth Stanggassinger
29. April Thomas Michall – Doppelzeit: 2 x 25 Min.,
dazwischen Gehmeditation

MAI

06. Mai Franz Huber
13. Mai Rainer Hepler
20. Mai Elisabeth Stanggassinger

**KIRCHE
KUNST
PASTORAL**

Verantwortlich: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben,
Fachbereich Kunstpastoral, Dr. Ulrich Schäfer,
St.-Pauls-Platz 10, 80336 München, kunstpastoral@eomuc.de;
Layout: design wirkt, München

Erzdiözese München und Freising (KdöR) vertreten durch das
Erzbischöflich Ordinariat München,
Generalvikar Christoph Klingan,
Kapellenstraße 4, 80333 München

