

ATEM PAUSE MEDITATION LOSLASSEN 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 AUFGUG. 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. Darauf 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 Stangassinger, 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 Meditationsflyers unter kunstpastoral@eomuc.de.

TERMINE 2026

JANUAR

- | | |
|------------|-------------------------|
| 07. Januar | Rainer Hepler |
| 14. Januar | Elisabeth Stangassinger |
| 21. Januar | Thomas Michall |
| 28. Januar | Franz Huber |

FEBRUAR

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 04. Februar | Elisabeth Stangassinger |
| 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 Stangassinger |
| 29. April | Thomas Michall – Doppelzeit: 2 x 25 Min.,
dazwischen Gehmeditation |

MAI

- | | |
|---------|-------------------------|
| 06. Mai | Franz Huber |
| 13. Mai | Rainer Hepler |
| 20. Mai | Elisabeth Stangassinger |

