

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 HI. 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

JUNI

10. Juni Rainer Hepler
17. Juni Elisabeth Stanggassinger
24. Juni Franz Huber

JULI

01. Juli Thomas Michall – Doppelzeit: 2 x 25 Min.,
dazwischen Gehmeditation
08. Juli Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, ca. 75 Min.
15. Juli Eva Eigen, Feldenkraislehrerin, ca. 75 Min.
22. Juli Elisabeth Stanggassinger
29. Juli Franz Huber – Achtung Ortswechsel!
Treffpunkt in der Kirche St. Paul

SEPTEMBER

16. September Thomas Michall
23. September Thomas Michall
30. September Franz Huber

OKTOBER

07. Oktober Thomas Michall – Doppelzeit: 2 x 25 Min.,
dazwischen Gehmeditation
14. Oktober Franz Huber
21. Oktober Thomas Michall
28. Oktober Rainer Hepler

NOVEMBER

11. November Rainer Hepler
18. November Franz Huber
25. November Thomas Michall – Doppelzeit: 2 x 25 Min.,
dazwischen Gehmeditation

