

Einführung in die Kontemplation

NEU! mit Heidi Staltner-Kix

**Buchbar als Variante mit vier oder fünf Abenden, spätere Entscheidung möglich
Jeweils 18:15-20:15 Uhr:**

5. März – Schnupperabend inkl. Gehmeditation

12. März – Körper- und Atemwahrnehmung

23. April – Körper, Atem, Hände

30. April – Körper, Atem, Hände, Klangwort

**7. Mai – vertiefend in die christliche Kontemplation: Körper, Atem, Hände,
Klangworte: Ruach und Jesus**

Bei Interesse der Gruppe können weitere Abende angeboten werden

Gerade in der Fastenzeit spüren wir unsere Sehnsüchte nach größerer Tiefe und Klarheit in unserem Leben wieder deutlicher.

Die Kontemplation ist ein stilles nach-Innen-Gehen im Sitzen, das uns in unsere eigene Mitte führt. Eine einfache Möglichkeit der Meditation für Menschen, die Sehnsucht nach Stille haben – und danach, auch in der größten Unruhe des Alltags die innere Stille zu bewahren.

Wirklich jede:r ist herzlich willkommen 😊 !

Matten, Decken und Holzhocker sind vorhanden.

Warme Socken und bequeme Kleidung von Vorteil

Nähere Infos: bei Heidi Staltner-Kix, Citypastoral, heidi.staltner-kix@dioezese-linz.at

Kosten: 30 € - bei vier oder fünf Abenden gleicher Preis

Leitung und Begleitung: Mag.a Heidi Staltner-Kix, Theologin, Meditationsleiterin,
Citypastoral Steyr, z.Z. zus. Ausbildung bei Sr. Huberta Rohrmoser

Achtung! Aufeinander aufbauende Einheiten. Ein späteres Dazukommen ist nicht möglich.

Für Anfänger und Geübte