

# EINLADUNG IN DIE STILLE



*„Lass mich so, still und froh, deine Strahlen fassen und dich wirken lassen.“*

*Gerhard Tersteegen, EG 165, 6*

## 5 Meditationsabende

Donnerstags von 19.30-20.30 Uhr

06.10./20.10./10.11./17.11./24.11.22

Gemeindesaal Versöhnungskirche

### Leitung:

**Pfrin. Simone Bach**

kostenfrei, Spenden  
willkommen



Wir sind täglich vielen körperlichen und geistigen Herausforderungen ausgesetzt. Die Stille ist immer da, auch wenn wir sie oft nicht wahrnehmen.

Der Schwerpunkt dieser Meditationsabende liegt in der Wahrnehmung der Stille und steht damit in der jahrtausendealten Tradition klösterlicher Übungswege.

Ein sich wiederholender Ablauf wird uns den Rahmen für Erfahrungen in der Stille geben:

**EINSTIMMUNG • ENTSPANNUNG • SITZEN IN DER  
STILLE • BEWEGUNG • SITZEN IN DER STILLE •  
BEWEGUNG • ENTSPANNUNG • MÖGLICHKEIT DER  
RÜCKMELDUNG • SEGEN • HEIMGEHEN IN DER STILLE**

Man kann an jedem Termin neu dazustoßen, die Gruppe ist offen. (Bitte vorher Bescheid geben und 15 Minuten früher da sein, um die Sitzmöglichkeiten auszuprobieren!)

Bitte bequeme Kleidung und evtl. eine Decke mitbringen, falls es jemandem schnell kalt wird. Keilkissen zum Sitzen auf dem Stuhl sind vorhanden. Wer auf einem Bänkchen oder auf einem Sitzkissen sitzen möchte, bitte selbst mitbringen! Die verschiedenen Sitzmöglichkeiten werden am Anfang miteinander ausprobiert.

**Anmeldung im Pfarramt, Tel. 6 17 21 oder  
bei Pfarrerin Simone Bach, Tel. 9 61 35 32**