

Gemeinsam Meditieren 2024

Monatliche Treffen in der Risthütte
mit einfachen Einführungen



Der Vorgang der Meditation besitzt eine heilende Kraft. Die Ruhe, das Gleichmaß der Atmung, das nicht-wertende Verweilen mit und bei sich selber befreit von Anspannungen, die wir im alltäglichen Leben immer wieder spüren.

Die Meditation lässt eine bergende Mitte aufkommen. In dieser Geborgenheit steckt eine Kraft, die uns helfen kann, unseren Alltag leichter zu bewältigen.

Dazu laden wir alle Interessierten sehr herzlich ein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zeit: jeden **1. Dienstag** im Monat
von **19.30 – 21 Uhr**

Nächste Termine:

2. Januar 2024	7. Mai 2024	3. September 2024
6. Februar 2024	4. Juni 2024	1. Oktober 2024
5. März 2024	2. Juli 2024	5. November 2024
2. April 2024	6. August 2024	3. Dezember 2024

Ort: Risthütte, Küsterstraße 4

Material: Decken, Bänkchen, Socken und Sitzkissen sind vorhanden

Kontakt: Katrin Groth, Tel. 80 30 429, katringroth@web.de
Maritta Henke, Tel. 87 174, maritta.henke@web.de

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Wedel, Küsterstr. 4, 22880 Wedel

Gemeinsam in der Stille 2024

Monatliche Treffen in der Immanuelkirche



Das Sitzen in der Stille hilft uns, unsere innere Gelassenheit zu stärken. Meister Eckhart, ein Dominikaner-Mönch aus dem 13. Jh., hat gesagt: „*Nimm dich selbst wahr, und wo du dich findest, da lass dich. Das ist das allerbeste.*“

Das ist leichter gesagt, als getan. Aber in der Stille unseres Kirchraumes können wir dieser Selbstwahrnehmung intensiv nachspüren und das *sich lassen* üben.

Wir laden alle Interessierten sehr herzlich ein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zeit: jeden **3. Donnerstag**
im Monat von **19.30 – 21 Uhr**

Nächste Termine:

18. Januar 2024	16. Mai 2024	19. September 2024
15. Februar 2024	20. Juni 2024	17. Oktober 2024
21. März 2024	18. Juli 2024	21. November 2024
18. April 2024	15. August 2024	19. Dezember 2024

Ort: Immanuelkirche Wedel, Küsterstraße 4

Material: Decken, Bänkchen, Socken und Sitzkissen sind vorhanden

Kontakt: Katrin Groth, Tel. 80 30 429, katringroth@web.de
Maritta Henke, Tel. 87 174, maritta.henke@web.de

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Wedel, Küsterstr. 4, 22880 Wedel

