

## Meditationsabende in der Achtsamkeit des Herzens

An diesen Abenden des inneren Schweigens pflegen wir die Grundhaltung der Gegenwärtigkeit und der Achtsamkeit des Herzens. So können wir in gelöster Wachheit mit allen Sinnen da sein und dem Be-Achtung schenken, was hier und jetzt schon da ist. Dies hilft uns, auch im Alltag den Reichtum und die Fülle des Lebens zu schmecken.

Wir beginnen die Abende mit Leibwahrnehmung. Sodann begleiten uns hinführende Worte und einfache meditative Gesänge in die Stille hinein und lassen uns unseren Raum im inneren Schweigen finden. In kurzen Wortimpulsen, werden wir diesmal schauen „**Wo das Glück zu finden ist!**“ Nach der Meditation haben wir Gelegenheit zu achtsamem Austausch.

Für die Meditationsabende sind Vorkenntnisse hilfreich. Bei Fragen hierzu bitte vor einer Anmeldung Kontakt mit Leo Jacobs aufnehmen. Bequeme Kleidung ist sinnvoll. Meditationsbänkchen und Matten sind vorhanden.

- Termine 2018-2 : jeweils dienstags  
03.07. und 17.07.  
07.08. und 21.08.  
04.09. und 18.09.  
09.10. und 30.10.  
06.11. und 20.11.  
04.12. und 18.12.
- Uhrzeit : 19.00 – 20.30 Uhr (mit Austausch bis 21.15 Uhr)  
Ort : Gemeindesaal Sankt Helena, Ellerstraße 44  
Teilnehmerzahl : mind. 5
- Veranstalter : Kath. Bildungswerk mit Gemeinde Sankt Marien  
Kostenbeitrag : 5,00 Euro je Abend  
Anmeldung : Leo Jacobs, 0151-17416139
- Leitung : Leo Jacobs (ehemals Leismann-Gerhards), zertifizierter  
Grundübungen der Kraft-Trainer, Kontemplationslehrer und  
Gestaltberater (DVG)