

JEDER ZWEITE DIENSTAG IM MONAT
19.45 BIS 21.00 UHR

Meditationsabende in St. Thomas



10. Oktober 2023
14. November 2023
12. Dezember 2023
9. Jänner 2024

**Der gegenwärtige
Augenblick ist das
Gewand Gottes!**

M. Buber

Staunen über einen Sonnenuntergang, dem Zirpen der Grillen lauschen, die Nähe eines Menschen spüren, sind Erfahrungen, die uns in die Gegenwart versetzen. Grübeleien über die Vergangenheit oder Sorgen um die Zukunft verschwinden in diesen Momenten.

In der Meditation geht es darum, durch angeleitete Übungen mehr und mehr in die Gegenwart zu kommen und so offen zu werden für das Wunder des allgegenwärtigen Gottes. Entspannung, innere Ruhe, neue Energie, tiefer Frieden, Dankbarkeit können uns erfüllen und für die Anforderungen des Alltags stärken.

Gestaltungselemente: Meditative Körperübungen, Körperwahrnehmung, Atemwahrnehmung, Da-sein in Stille, meditativer Kreistanz.

Leitung: Ulrike Giggleitner (Religionspädagogin, Meditationsleiterin)

Ort: Pfarrheim St. Thomas (1. Stock)
4732 St. Thomas bei Waizenkirchen 20

Kursbeitrag: freiwillige Spende zugunsten des Sozialfonds der Pfarre

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Hinweis: Vorkenntnisse in Meditation sind nicht nötig.
Die Meditationsabende können einzeln besucht werden.
Mitzubringen sind warme Socken und eine Decke.