

## PROJEKT NR. 8 :

# SCHNUPPERKURS „MEDITATION“ 1

„Seid doch einfach mal still!“ ist vielleicht die Aufforderung einer genervten Lehrerin. Aber: „Einfach mal still werden“ – das ist gar nicht so einfach. Menschen aller Kulturen und Religionen suchen in unterschiedlichen Wegen der Meditation die Stille. Die Stille kann ein Weg zu Gott sein. Stille kann nicht gemacht werden. Sie ist da, wenn wir aufhören zu machen. Aber auch das will „eingeübt“ werden. In diesem Projekt lernst du einfache Übungen, um für dich selbst und mit anderen zu meditieren. Du brauchst dazu lockere bequeme Kleidung und die Bereitschaft, dich auf Neues und Ungewohntes einzulassen.

**Datum und Zeit** : Samstag, 3. November 2018, 10 bis 13 Uhr

**Treffpunkt** : 10 Uhr im Meditationsraum, Bei der Christuskirche 5

**Max. Teilnehmerzahl**: 7

**Mitzubringen** : lockere Kleidung

**Kosten**: keine

**Leitung** : Pastorin Gundula Döring, ☎ 040 – 43 18 48 16,  
[pastorin.doering@ev-ke.de](mailto:pastorin.doering@ev-ke.de)