



# SCHWEIGE UND HÖRE – MEDITATION UND MUSIK I



Photo by Jen Loong on [unsplash.com](https://unsplash.com)

**MEDITATION IM ALLTAG**  
IN DER EV. KIRCHENGEMEINDE SIEGBURG

**Freitag, den 12. April 2019, von 19.00 Uhr bis 21.45 Uhr**  
im Foyer der Auferstehungskirche Siegburg (Annostraße 14)

Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden.

Benedikt von Nursia

*Einfach da sein*, entspannt, aufmerksam, ganz bei mir!

*Schweigen*, innerlich zur Ruhe kommen, mich wirklich spüren.

*Hören*, den Klängen lauschen und wahrnehmen, was mit mir geschieht.

*Frieden suchen*, anschauen und annehmen, was sich mir zeigt.

**Ein intensiver Meditationsabend mit Leib, Geist, Seele und Musik.**

*Etwas Meditationserfahrung wird vorausgesetzt.*

Teilnehmerzahl: maximal 20 Personen – Teilnahmebeitrag: 10 €

Leitung: *Dr. Johannes Wirths* (Meditations- und Kontemplationslehrer)

**Anmeldung:** spätestens bis *01.04.2019* über [meditation@wirths-web.de](mailto:meditation@wirths-web.de)