

# Suchen Sie ...

- » nach einer einfachen und stillen Weise Ihrer inneren Sehnsucht Aufmerksamkeit zu schenken?
- » nach einem Weg, der zu Ihren inneren Quellen führt, weil Sie spüren, dass das äußere Leben nicht alles sein kann?
- » nach einer Spiritualität, die sich im Alltag bewährt, weil Sie mit beiden Beinen im Leben stehen möchten?

## **Einladung zur Meditation / Kontemplation**

**Das Angebot steht allen Suchenden offen!  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!**

**Die Teilnahme ist kostenlos  
Anmeldung ist nicht erforderlich**

**Ort: DRK Familienzentrum, Haltern-Sythen  
Kuhlenweg 30.**

**Informationen unter  
andreas.hambach@t-online.de  
oder Telefon 02364-69441  
oder <http://www.kontemplation.org/mitglieder>  
dann weiter unter Andreas Hambach  
und Veranstaltungen**

**Termine vorbehaltlich sich ändernder Randbedingungen**

**Termine 2023: montags von 19:00 - 20:45 Uhr**

<b>Januar</b>	-	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>30</b>
<b>Februar</b>	-	<b>6</b>	<b>13</b>	-	<b>27</b>
<b>März</b>	-	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>
<b>April</b>	-	-	<b>17</b>	<b>24</b>	-
<b>Mai</b>	-	-	<b>15</b>	<b>22</b>	-
<b>Juni</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	-	-
<b>Juli</b>	-	-	-	-	-
<b>August</b>	-	-	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>28</b>
<b>September</b>			<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>
<b>Oktober</b>			<b>16</b>	<b>23</b>	
<b>November</b>			<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>
<b>Dezember</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>		

Geplanter zeitlicher Ablauf, Änderungen vorbehalten

19:00 - 19:30 Uhr Körperarbeit zur Vorbereitung für das  
Sitzen in der Stille (Yogamatten)

19:30 - 19:40 Uhr Wegräumen Yogamatten und  
herrichten Sitzkreis

19:40 - 20:30 Uhr zwei Runden Sitzen in der Stille  
(ca. 20 Minuten) unterbrochen von  
meditativem Gehen

20:30 – 20:45 Uhr ggfs. meditativer Impuls,  
Zeit für Fragen und Austausch

So weit vorhanden, werden die Teilnehmer\*innen  
gebeten, Yogamatte, Decke und Meditationsbänkchen  
oder -kissen mitzubringen.