

Um Kosten zu sparen, werden wir das Mittagessen in der Form des „Potluck“ anbieten; jeder und jede trägt etwas zum gemeinsamen vegetarischen Mahl bei.

Ich bringe zum Mittagmahl mit:

.....

Vorname,
Name:.....

Straße:.....

PLZ,
Ort:.....

Telefon:.....

Email:

Evang.-Luth. Pfarramt St. Johannes
Preysingplatz 1, 81667 München
Tel: 089 / 48 15 22
Fax: 089 / 44 10 98 01
Email: pfarramt.stjohannes.m@elkb.de

Ich melde mich hiermit verbindlich an und gebe folgende Erklärungen ab:

- Ich nehme in eigener Verantwortung teil.
- Ich versichere, an keiner **schweren** psychischen Erkrankung zu leiden.

.....
Unterschrift



Meditations- und Schweigetag

Ein Meditations- und Schweigetag für alle, die den Weg des Jesusgebetes (Herzensgebet) vertiefen wollen.

Termin: 18.11.2017
Zeit: 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort: Meditationsraum
Leitung: Birgit Grundler

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Das Angebot ist kostenfrei.
Spenden sind herzlich willkommen.

Aus dem hektischen und stressigen
Alltagstrubel heraustreten und eintauchen
in einen geschützten Raum der Stille,
der Sammlung und des Friedens.

Sanft und behutsam vertiefen wir an diesem
Tag die Übung des Jesusgebetes.

Thema: Spirituelle Achtsamkeit

Elemente im durchgehenden Schweigen:

Meditatives Gehen

jeweils im Wechsel mit dem

Sitzen in der Stille (ca. 6 Einheiten
à 30 Minuten) begleitet von Impulstexten

Mittagsmahl

Meditatives Gehen in der Natur, verbunden
mit einem Besuch der Nikolai-Kapelle (wer
möchte ...) am Gasteig.

Der gemeinsame Austausch zum Abschluss
kann die persönlichen Erfahrungen dieses
Tages vertiefen und verarbeiten.

" Der Mensch lasse die Bilder der Dinge

ganz und gar fahren

und mache und halte seinen Tempel leer.

Denn wäre der Tempel entleert

und wären die Fantasien,

die den Tempel besetzt halten, draußen,

so könntest du ein Gotteshaus werden

und nicht eher, was du auch tust.

Und so hättest du

den Frieden deines Herzens und Freude,

und dich störte nichts mehr von dem,

was dich jetzt ständig stört,

dich bedrückt und dich leiden lässt."

(Johannes Tauler)

Voraussetzungen:

- Grundkenntnisse in der
Meditationspraxis des Jesusgebetes
- Bereitschaft zum Schweigen
- Normale seelische Belastbarkeit

Eine Einführung in das Jesusgebet ist vor dem Meditationstag möglich.

Bitte melden Sie sich hierfür **rechtzeitig** im
Pfarramt St. Johannes an, Tel. 48 15 22.

