**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.**

**Termine 2019: montags von 19:30 - 21:30 Uhr**

Jan. 14. 28. Mai 6. 20. Sept. 9. 23.  
Feb. 11. 25. Jun. 3. 24. Okt. 7. - - -  
März 11. 25. Jul. 8. - - - Nov. 4. 18.  
Apr. 8. - - - Aug. 26. - - - Dez. 2. 16.

**Informationen unter**[**andreas\_hambach@t-online.de**](mailto:andreas_hambach@t-online.de) **oder Telefon 02364-69441   
oder** [**www.sdkgg.de/**](http://www.sdkgg.de/)**Mitglieder**dann weiter unter Andreas Hambach   
und Veranstaltungen

Geplanter zeitlicher Ablauf, Änderungen vorbehalten

19:30 - 20:00 Uhr Körperarbeit zur Vorbereitung für das Sitzen in der Stille (Yogamatten)

20:00 - 20:10 Uhr Wegräumen Yogamatten und

herrichten Sitzkreis

20:10 - 20:15 Uhr meditativer Impuls

20:15 - 21:30 Uhr drei Runden Sitzen in der Stille   
(ca. 20 Minuten) unterbrochen von zwei Runden meditativem Gehen

Die Teilnehmer werden gebeten, Yogamatte, Decke und Meditationsbänkchen oder -kissen mitzubringen.

Ich bitte um Nachricht, wenn ich einige Yogamatten oder Meditationsbänkchen mitbringen soll.