**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**

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

**Termine ab September 2018
montags von 19:30 - 21:30 Uhr**

 Sept. 3., 17., Okt. 1., 29., Nov. 12., 26., Dez. 10.

**Informationen unter****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.