

Sitzen

Schweigen

Hören



Meditationsabende in Leipzig



Zu den Meditationsabenden sind, unabhängig von religiöser und konfessioneller Bindung, alle Menschen eingeladen, die eine Möglichkeit suchen, Stille und BESINNUNG zu erleben.

Die Abende finden im Namen des dreieinigen Gottes statt.

Es ergänzen sich Entspannungsübungen, Stilelemente des Zen, Schweigemeditationen und inhaltliche Impulse.

In dieser Weise werden die Teilnehmenden versuchen ihrer Mitte einen Raum zu geben, der weit ist, so dass Wesentliches offenbar werden kann.

Am Anfang der Abende besteht die Möglichkeit für die Teilnehmenden Anteil zu geben was sie bewegt.

Es folgen meistens Wahrnehmungsübungen im **Sitzen**, bei denen die vermeintlichen Wichtigkeiten an Bedeutung verlieren können und das Gegenwärtig-Sein erfahrbar wird.

Die folgende Stille führt ins **Schweigen** und kann die Erfahrung vertiefen, in der Gegenwart zu sein.

Das **Hören** ist untrennbarer Bestandteil der Stille und wird durch inhaltliche Impulse mit Texten, Metaphern oder Bildern bereichert.

Neben Möglichkeiten des Mitteilens in der Runde gibt es das Angebot des Einzelgespräches.

Die Abende werden mit Gebet und Segen beschlosse



### **Zeit:**

Montag, 14-tägig in ungeraden Kalenderwochen (*Feiertage / Brückentage nach Absprache*)  
9., 23. Sep., 7., 21. Okt., 4., 18. Nov., 2., 16. Dez 2019, 13., 27. Jan. 2020 u.s.w.  
von 19.45 bis etwa 21.00 Uhr

### **Ort:**

Gemeindehaus Knauthain (neben Hoffnungskirche), Seumestr. 129 / 04249 Leipzig  
LVB Linie 3, Endhaltestelle Knautkleeberg

### **Hinweis:**

Wer in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung ist bzw. war, sollte sich zunächst mit dem betreuenden Therapeuten bzw. der Kontaktperson beraten.

### **Mitzubringen:**


bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Decke oder eigenes Sitzkissen


### **Kosten:**


Bei dem übergemeindlichen Angebot in Verbindung mit ehrenamtlicher Arbeit wird keine Gebühr erhoben. Die Anwesenden werden um eine Spende für die Gemeinde und wechselnde Projekte gebeten.

### **Kontakt:**

Matthias Jacob

 03 41 / 42 99 06 31

 meditation@sitzen-schweigen-hoeren.de

 www.sitzen-schweigen-hoeren.de