

# ATEM PAUSE MEDITATION LOS LASSEN PAUL SITZ RAUM ACHTSAMKEIT PFARRHAUS RUHEPOL KONTEMPLATION LANG

## MEDITATIONS | RAUM – PFARRHAUS ST. PAUL

**MITTWOCHS 19.30 UHR** (VORERST 15. NOVEMBER BIS 10. JANUAR 2018, NICHT IN DEN FERIEEN)  
ST.-PAULS-PLATZ 10, 2. STOCK LINKS, KEIN AUFZUG. KLINGELN BEI: SALON KUNSTPASTORAL.  
EINLASS AB 19.15 BIS 19.30 UHR, PÜNKTLICHER BEGINN

Nicht wenige haben heute das Gefühl, die Welt drehe sich immer schneller, manche schrammen am Burn-Out vorbei. Jede/r entwickelt Strategien, mit den täglichen Anforderungen umzugehen und einen Ausgleich zu schaffen. Diese können mehr oder weniger hilfreich sein. In den angebotenen Gottesdienstformen finden meditative Elemente außerhalb der Rituale oft nur wenig Platz.

Darum möchten wir gemeinsam ein Angebot schaffen, das auch Unerfahrenen neue Wege und Methoden des Stillwerdens erschließt und Erfahrenen ein Ruhepol und Ort des Austausches sein kann. Innere Ruhe ist auch die Voraussetzung für spirituelle Entfaltung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmer werden angeleitet. Die Verantwortlichen arbeiten mit unterschiedlichen Methoden, z. B. Leibübungen, Bildkontemplation, Meditativer Tanz, Elemente aus der christlichen Tradition.

Einheitliches Element sind jeweils 20 bis 30 Minuten Stille. Zu Beginn kann ein kurzer Erfahrungsaustausch stehen. Konfessionelle Gebundenheit ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme. Dauer ca. 45–60 Minuten.

### EINFÜHRUNGSVERANSTALTUNG AM 8. NOVEMBER 2017, 19.30 UHR

Mit den Verantwortlichen. Kennenlernen des Raumes und der Methoden. Möglichkeit zu Fragen. „Probesitzen“.

- |                  |  |
|------------------|--|
| 15. November:    | Sitzen und Atem (Hepler)<br>Wie sitze ich „richtig“?<br>Einfache Atem-Meditation |
| 22. November:    | Aus der Bewegung in die Stille (Huber)   |
| 29. November:    | (Michall)  |
| 06. Dezember:    | (Stanggassinger)   |
| 13. Dezember:    | (Huber)  |
| 20. Dezember:    | Alles ist Geschenk (Hepler)  |
| 10. Januar 2018: | (Michall)  |

Weitere Termine werden im Dezember bekanntgegeben.

#### Verantwortliche:

Elisabeth Stanggassinger, Gemeindeferentin im Pfarrverband  
Thomas Michall, Diakon im Pfarrverband  
Franz Huber, Pastoralreferent im Pfarrverband  
Rainer Hepler, Priester in der Kunstpastoral

Ein gemeinsames Angebot des Pfarrverbands Westend und der Kunstpastoral der Erzdiözese

Erzdiözese München und Freising (KdöR)  
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München  
Generalvikar Dr. Dr. Peter Beer  
Kapellenstraße 4, 80333 München



Verantwortlich: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben, Fachbereich Kunstpastoral,  
Dr. Ulrich Schäfert, St.-Pauls-Platz 10, 80336 München, kunstpastoral@eomuc.de;  
Layout: Geraldine Braunsteffer, designwirkt, München © Alle Rechte bei der Künstlerin