

Anfragen

Margareta Lang

Wilhelmstraße 17

73650 Winterbach

Telefon 07181-98 50 935

margareta.lang@t-online.de

www.kontemplation-meditation.de

Mehrtägige Meditationskurse im
Kloster Beuron finden Sie unter
[https://www.erzabtei-beuron.de/gast/
seminare/index.html](https://www.erzabtei-beuron.de/gast/seminare/index.html)

坐
禪

Stilles
Sitzen



Christliche

ZEN Meditation/

Kontemplation

Ein Angebot der katholischen
Kirchengemeinde
Winterbach/Weiler

Christliche ZEN Meditation/Kontemplation

Termine 2020

Meditationsabende: donnerstags 19:30 bis 21:00 Uhr

Neue Teilnehmer jederzeit herzlich willkommen,
keine Vorkenntnisse erforderlich.

16. Januar

13. Februar

12. März

23. April

14. Mai

25. Juni

16. Juli

August Ferien

24. September

15. Oktober

12. November

10. Dezember

Ort

Gemeindsaal der katholischen Kirche Winterbach,
Adlerstraße 13

Leitung

Margareta Lang, Winterbach

Meditations- und Kontemplationsbegleiterin



Christliche ZEN Meditation/Kontemplation

- sich aus der Hektik des Alltags lösen
- äußerlich und innerlich Ruhe finden
- **Achtsamkeit üben**
- **Gelassenheit in den Alltag mitnehmen**
- **in unserer Mitte das Unaussprechliche finden**

Nach einem kurzen Impuls sitzen wir zweimal 25 Minuten.
Zwischen beiden Sitzeinheiten erfolgt eine kleine Geh-
meditation.

Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung!

Begleitung

Die Meditations-/Kontemplationsabende werden von
Margareta Lang begleitet, die schon viele Jahre Meditation
praktiziert.

Ihre dreijährige Ausbildung zur Meditations- und
Kontemplationsbegleitung hat sie bei Br. Jakobus Kaffanke
OSB am Benediktinerkloster St. Martin zu Beuron absol-
viert. Das anschließende Kolloquium fand mit Erzabt em.
Theodor Hogg OSB statt.