



Ich höre das Herz des Himmels pochen in meinem Sein. (Rose Ausländer)

Die körperorientierten Meditationsstunden laden Sie ein, diesem Gedanken nachzugehen.

Einfache Übungen dienen der Sammlung und Zentrierung. Im Tun wie im Lassen kann es gelingen innerlicher zu werden, bei sich anzukommen und sich neu auszurichten.

Die Übungen erinnern uns daran, dass es auch über unseren Leib einen Zugang zum Gebet gibt und wir uns unserer inneren Quelle von Kraft und Wissen anschließen können.

Gottverbunden und in tiefem Kontakt mit uns selbst kann sich so ein Weg des Anvertrauens und der Inspiration eröffnen.

Wählen Sie für diese Stunden einen Platz, an dem Sie ungestört sein können. Bequeme Kleidung, ein Stuhl auf dem Sie gut sitzen können, etwas Bewegungsfreiheit im Raum und zwei Decken sind hilfreich.

Termine	Dienstag, 20.02.2024 / 05.03.2024 / 19.03.2024, jeweils 18:00 – 19:00 Uhr Eine regelmäßige Teilnahme ist gewünscht.
Ort	online
Referentin	Katharina Leis, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Leitung	Martin Kratschmayer, RPI-Stuttgart
Anmeldung	bitte bis Freitag, 09.02.2024 über unsere Homepage https://www.rpi-stuttgart.de/angebote.html