



Präsenz ...

Ein Meditationskurs

Präsenz ist eine aufmerksame Haltung gegenüber Mitmenschen, der Natur und der eigenen Befindlichkeit.

Präsenz kann man in Meditation einüben.

Präsenz öffnet für das Geheimnis unserer Verbindung mit dem Lebendigen.

„Präsenz...“ ist ein einfacher Meditationskurs. In einer Gruppe üben wir in der Stille zu sitzen und im gegenwärtigen Moment anzukommen. Für viele Menschen eine wohltuende und heilsame Praxis. Regelmäßige Meditation fördert ein spirituelles Leben, lädt ins Staunen und in die Ehrfurcht vor allem Lebendigen ein. Sie fördert Respekt im Umgang miteinander, macht beziehungsfähiger, gelassen und klar. Ein notwendiger Ausgleich für einen oft stressigen Alltag. Die in diesem Kurs angebotene Praxis wurzelt in der kontemplativ-mystischen Tradition christlicher Spiritualität, ist aber bewusst auch für Menschen aller Konfessionen offen.

Kursleitung: Andreas Rosenwink, M.A. Christliche Spiritualität

Andreas lebt mit seiner Frau und zwei Töchtern in Bammental. Er ist geistlicher Begleiter und bietet Stille Tage, Exerzitien und Meditationskurse an. (www.rosenwink.de)

Sechs Gruppentreffen an den **Donnerstagen: 1.10., 8.10, 15.10., 22.10., 29.10. und 12.11. – jeweils um 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr**

Ort: Heidelberg, Hoffnungskirche, Feuerbachstraße 4, 69126 Heidelberg

Anmeldung bis 19.09.26: <https://luma.com/9wknn83x>

Kosten: 85€

Mitbringen: Warme Socken und Decke

Veranstalter: Hoffnungskirche und Mosaik

Fragen zum Kurs: andreas@rosenwink.de

Max 16 Teilnehmer