



Präsenz ...

Ein **Online-Meditationskurs** – Februar bis März 2027

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

Sechs Online-Gruppentreffen an den **Dienstagen: 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03. und 23.03.** –
jeweils 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Digitaler Raum. Videokonferenz-Plattform Zugangslink wird kurz vor dem Beginn bekannt gegeben.

Fragen zum Kurs und Anmeldung (bitte bis spätestens 09.02.27): andreas@rosenwink.de

Max. 9 Teilnehmer

Kosten: 80€.

Im ersten Treffen wird der Kurs und die Meditationsform vorgestellt. Danach kann man sich entscheiden, ob man am Kurs teilnehmen möchte.