

**Angebot
der
keb Rottweil**

Meditation Einführung

Meditation ist ein bewährter Weg, um wieder zur inneren Mitte zu finden, in der Gott begegnet werden kann. Im Christentum und Buddhismus schon lange bekannt, entdeckte inzwischen auch die Medizin die heilsame und stabilisierende Wirkung von Achtsamkeit.

In behutsamen Schritten nähern wir uns dem Sitzen in der Stille, damit sich das Tor des Herzens öffnen kann. Dabei stehen praktische Erfahrungen im Vordergrund, die durch theoretische Hinweise und Literatur ergänzt werden. Die Übungen sind alltagstauglich und können sehr wohl in der Schule angewendet werden.

- Termin: Dienstag, **9. Oktober 2018**, 19:30 - 21:30 Uhr
Gefolgt von weiteren vier Dienstagabenden, außer in den Herbstferien
- Ort: Meditationsraum der Kapellenkirche Rottweil
- Treffpunkt: Pünktlich vor dem Kapellenturm
- Leitung: OStR Gerd Lassak-Baumann, AMG Rottweil
- Zielgruppe: Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer
- Kosten: ca. 45 Euro
- Anmeldung: An Kath. Erwachsenenbildung Kreis Rottweil e.V.
Telefon 0741 246119, E-Mail: info@keb-rottweil.de