



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Regen e.V.

## **Meditation**

**Mi 20.03.2024, 20.00 Uhr**

**Ort:**

Viechtach, Kapitelsaal

Unsere Meditation entspricht der Form nach dem Zazen, d.h. geübt wird das Sitzen bei einer aufrechten Körperhaltung und die Achtung auf das Atmen. Von einer kurzen Einführung abgesehen, werden keine Impulse bzw. Musik oder Bilder geboten. Ziel ist, eine innere Stille zu erreichen, die es erlaubt, von dem ständig kreisenden Rad der Gedanken und Gefühle im Bewusstsein unabhängiger zu werden. Nicht die rationale Ebene des Geistes soll aktiv sein, sondern die tiefere Schicht, in der die Erfahrung des Göttlichen ihre Wurzeln hat.

**Mitveranstalter:**

Pfarrei

**Referent:**

Stadtpfarrer Dr. Werner Konrad

**Veröffentlichungsdatum:** 26.02.2024

**Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Regen e.V.**

Kirchplatz 18  
94209 Regen

Tel. 09921/7814  
Fax 09921/8358  
keb.regen@bistum-passau.de  
www.keb-regen.de