KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Regen e.V.

# Meditation

**Mi 04.11.2026, 20.00 Uhr**

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 die 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.

**Ort**
Viechtach, Pfarrsaal, Mönchshofstraße 1, 94234 Viechtach

**Mitveranstalter**
Pfarrei

**Referent**
Stadtpfarrer Dr. Werner Konrad

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2026-08-14 09:50:57

Tel. (09921) 78 14
keb.regen@bistum-passau.de
**www.keb-regen.de**