



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Regen e.V.

Meditation

Angebot: immer Mittwochs, im zweiwöchigen Abstand

Mi 20.02.2019, 20.00 - 21.00 Uhr

Ort:

Viechtach, Viechtach, Pfarrsaal

Meditation 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 gegeben. 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 tieferen Schichten, in denen die Erfahrung des Göttlichen ihre Wurzeln hat.

Geübt wird auf einem Sitzkissen bzw. -hocker oder auf einem Stuhl.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, eine Teilnahme ist jederzeit möglich.

Mitveranstalter:

PGR

Referent/in:

Dr. Werner Konrad

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