



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Regen e.V.

## **Meditation**

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.

## **Referent/in:**

Dekan 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