



Uns Menschen treiben ständig irgendwelche Wünsche um: Nach Anerkennung, nach Gesundheit, nach Urlaub, nach Geld, nach Macht, ...

Und manchmal spüren wir in uns eine tiefe Sehnsucht nach Frieden, nach Glück, nach Liebe, ...

Da tut es gut, innezuhalten und sich selbst sein zu lassen.

Das ist Meditation und will geübt werden.

Der heutige Tag bietet Übungen an in:

- Sitzmeditation
- Gehmeditation
- Betrachtung spiritueller Texte aus verschiedenen Religionen

Ashram-Meditationstag im Garten der Religionen

In Recklinghausen, Friedrich-Ebert-Str 231

Am 28. September 2024

von 10.00 bis 15.00

Ablauf des Tages

- 10.00 Begrüßung
Einführung in die Meditation
- 10.30 Meditation (20 Min)
- 10.50 Austausch und kurze Pause
- 11.20 Meditation (20 Min)
- 11.40 Austausch
- 12.00 Mittagessen
- 12.30 Gehmeditation mit Einführung
- 13.00 Einführung in die
Schriftbetrachtung
- 13.10 Lesen der Texte,
innehalten, kurzer erster
Austausch
- 13.30 Gehmeditation (20 Min)
- 13.50 Austausch über die Textstellen
- 14.10 Meditation (25 Min)
- 14.35 Abschlussrunde
- 15.00 Ende

Allgemeine Hinweise

- Durchgehendes Schweigen hilft, sich seiner selbst besser bewusst zu werden. *Gesprochen* wird nur in den Austauschrunden.
- Bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung
- Es gibt einige Meditationshocker und wenige Decken und genug Stühle; wer möchte, kann sein eigenes Meditationsutensil mitbringen.
- Wir essen gemeinsam; jeder bringt sich sein eigenes Essen mit.
- Wasser, Tee, Kaffee wird angeboten
- Anmeldung ist erforderlich, um besser planen zu können:
newsletter@garten-der-religionen-recklinghausen.de
- Wer sich an Kosten beteiligen will, kann für den Garten der Religionen spenden. Eine Box wird aufgestellt.
- Leitung: Franziska Seitz