

## Meditation

Zu nachfolgenden meditativen [Angeboten](#) sind alle eingeladen, die Sehnsucht haben, sich in der Stille auf sich selbst und Gott einzulassen.

- Meditationsabende
- Meditationswochenenden
- Meditativer Tanz und Tanzwochenenden
- Fasten- und Meditationstage



**Meditationsabende:** "Entspannen - Aufatmen - Mitte suchen". Das Angebot ist jeweils eine Seminarreihe mit mehreren Abenden. Es will uns anleiten: "Einkehr zu halten bei mir, mich in der Tiefe anrühren und mein Leben verwandeln und erneuern zu lassen."

**Meditationswochenenden** als Angebot zur Hinführung in die Stille, in das meditative Schweigen und schließlich zur schweigenden, anbetenden Versenkung in Gottes Geheimnis. Meditative Erfahrung und das tägliche Meditieren werden so zur Hilfe, den Alltag in Gottes Gegenwart zu leben und zu gestalten.



**Meditativer Tanz und Tanzwochenenden:** Der meditative Tanz vermittelt eine spirituelle

Körpererfahrung in Gemeinschaft. Das Ziel ist Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Körpererfahrung kann helfen, die eigene und gemeinsame Mitte zu finden, mit sich und letztlich mit Gott in Einklang zu kommen. Oftmals sind es Frauen, die dieses geistliche Angebot als Hilfe auf ihrem Weg entdeckt und es in ihrer Gemeinde mit anderen Frauen auch einüben möchten. 'Seinen Namen wollen wir loben im Reigentanz' (Ps 149,3).



**Fasten- und Meditationstage** als Angebot der ganzheitlichen Wahrnehmung leiblicher und geistlicher Prozesse, als Chance auf meinem Weg, Leib und Seele heil werden zu lassen und mit größerer Offenheit und Sensibilität die Signale des Leibes und die Anregungen des Geistes und all dessen, was um uns geschieht, wahrzunehmen. So kann dann auch der Einzelne durch Gebet und Fasten zu einer tieferen Erfahrung seiner leib-seelischen Verfassung und zur Ganzheit gelangen. 'Das Fasten wird uns für Gott öffnen, es wird uns wacher und bewusster in Gottes Gegenwart leben lassen und uns ehrlicher uns selber gegenüber machen. Es wird uns befreien von den vielen Zwängen, denen wir unbewusst unterliegen, und von den vielen Hüllen, mit denen wir unseren eigentlichen Kern zugedeckt haben, von dem Schutt, unter dem wir oft gar nicht mehr frei atmen können' (Anselm Grün).