

Das Wort *Meditation* lässt sich herleiten von dem lateinischen Wort *meditatio* = die Besinnung, die besinnliche Betrachtung, welche den Prozess von körperlicher Entspannung und Konzentration unterstützt und den Menschen zu seiner inneren Mitte – zum Odem (Lebenshauch) führt. Dazu kennt die Menschheit seit Jahrtausenden verschiedene Praktiken und Wege.

Meditation ist Atemholen der Seele



Bild: <http://wisdomdigest.org/2011/05/the-power-of-meditation-james-allen/>

Neu gibt es ab **9. September 2011 bis 20. Januar 2012** die Möglichkeit, verschiedene Meditationsarten kennen zu lernen.

Eingeladen sind alle, die Gott - auf dem Weg zu sich selbst - begegnen möchten.

Frau Karin Marti, Religionspädagogin und Erwachsenenbildnerin i.A., hat praktische Erfahrung in:

Bild- und Textmeditation, Engelsmeditation, Herzensgebet (christliche Meditationsform), Exerzitien im Alltag, Kontemplative Klänge, Klangschalenmassage und Meditation, Qi Gong und Shibashi, Reiki-Energie, meditatives Gehen im Labyrinth, Mandala malen.

Ort:	Werktagkapelle der Pfarrkirche Weggis oder Pfarreizentrum Weggis
Zeit:	Jeweils Freitag 9.45 Uhr – bis 11.15 Uhr, wöchentlich – ausser Schulferien
Mitbringen:	Rutschfeste Socken und (wenn vorhanden) Meditationskissen oder –bänkli

Kurskosten werden von der katholischen Erwachsenenbildung der Seepfarreien getragen.

Anmeldung und Fragen zum Angebot richten Sie bitte an:

Karin Marti, Rigiblickstr. 5, 6353 Weggis

Tel: 041/ 392'00'93 oder 077/ 45 166 35

eb@seepfarreien.ch oder karin_marti@hotmail.com

www.seepfarreien.ch