



**Stressgeplagt? Unruhig? Leicht erschöpft?**

# Wieviel sind Sie sich selber wert?

**Miteinander in der Meditation zur Ruhe kommen  
im 2. Halbjahr 2020**



Nehmen Sie sich 30 Minuten Zeit für sich:

## Kontemplative Meditation

26. August und **02. September\***

21. Oktober und **28. Oktober\***

11. November und **18. November\***

02. Dezember und **09. Dezember\***

Mittwoch 18:40-19:10 Uhr im Kirchengemeindehaus  
(Leueplatz) im Raum der Stille, 1. OG

Leitung: Pfr. Achim Kuhn

**\* Möglichkeit zur Teilnahme an einem kleinen Znacht  
(ohne Anmeldung)**

Die „kontemplative Meditation“ ist eine christliche Form der Meditation. Dieses Meditieren will die innere Ruhe und Gelassenheit erhöhen, die eigene Energie sowie die Wahrnehmungsfähigkeit stärken. Sie geht von der christlichen Religion aus.

Die Abende können einzeln besucht werden; sie bauen nicht aufeinander auf.

Tenue: spielt keine Rolle (Anzug oder locker)

Neugier und Offenheit erwünscht.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Ohne Anmeldung, Eintritt frei.