



Präsenz ...

Ein Meditationskurs in der Ev. Altstadtgemeinde Heidelberg

Präsenz ist eine aufmerksame Haltung gegenüber Mitmenschen, der Natur und der eigenen Befindlichkeit.

Präsenz kann man in Meditation einüben.

Präsenz öffnet für das Geheimnis unserer Verbindung mit dem Leben und Gottes liebevoller Nähe.

„Präsenz...“ ist ein einfacher Meditationskurs. An einem Wochenende üben wir in einer Gruppe, in der Stille zu sitzen und im gegenwärtigen Moment anzukommen. Für viele Menschen eine wohltuende und heilsame Praxis. Regelmäßige Meditation fördert ein spirituelles Leben, lädt ins Staunen und in die Ehrfurcht vor allem Lebendigen ein. Sie fördert Respekt im Umgang miteinander, macht beziehungsfähiger, gelassen und klar. Ein notwendiger Ausgleich für einen oft stressigen Alltag. Die in diesem Kurs angebotene Praxis wurzelt in der kontemplativ-mystischen Tradition christlicher Spiritualität, ist aber bewusst auch für Menschen aller Konfessionen offen.

Kursleitung: Andreas Rosenwink (www.rosenwink.de)

Einführungswochenende am: **Freitag, 24.1.25 / 19 Uhr u. Samstag, 25.1.25 / 9:30 bis 17 Uhr**

Zwei Gruppenabende am: **Mittwoch 5.2.25 und 19.2.25 / jeweils 19 Uhr.**

Nach den vier Kurswochen besteht die Möglichkeit, die Meditationsgruppe im Zweiwochentakt regelmäßig fortzusetzen.

Ort: Providenzhaus, Karl-Ludwig-Str. 1, 69117 Heidelberg

Anmeldung und Informationen: altstadtgemeinde.heidelberg@kbz.ekiba.de

Kosten: **50 €**

Mitbringen: Warme Socken und Decke

Veranstalter: Evangelische Kirche in Heidelberg / Altstadtgemeinde Heiliggeist-Providenz
Pfarrer Mirko Diepen, Karl-Ludwig-Str. 8A, 69117 Heidelberg, Tel 06221 / 72499328