

Meditation – Schweigen – Gehen – Achtsamkeit

im Evangelischen Augustinerkloster Erfurt

Wir laden Sie herzlich ein zu je einem Tag des Atemholens in Stille. Schweigen und Achtsamkeit lassen uns in tieferen Kontakt mit uns selber kommen. Dabei helfen uns drei angeleitete Sitz- und Geh-Meditationen sowie eine Austauschrunde. Zum Tagesabschluss feiern wir in der Gruppe Gottesdienst mit Schriftbetrachtung.



Für die Teilnahme braucht es keine besonderen Voraussetzungen. Wer etwas mehr Anleitung benötigt, sollte das bei der Anmeldung mitteilen.

Ort: Meditationsraum im Waidhaus / Ev. Augustinerkloster zu Erfurt

Zeit: *jeweils* **Samstag, 08. Februar 2020** | 9.00 – 17.00 Uhr;
Samstag, 04. April 2020 | 9.00 – 17.00 Uhr;
Samstag, 11. Juli 2020 | 9.00 – 17.00 Uhr;
Samstag, 21. November 2020 | 9.00 – 17.00 Uhr.

Kosten: Für die Raumnutzung und Getränke während der Pausen erbitten wir **5 Euro** Unkostenbeitrag. Weiter entstehen keinerlei Verpflichtungen.

Mittagessen: Zu Mittag werden wir gemeinsam, aber schweigend essen. Bringen Sie dafür bitte mit, was Sie gern essen und mit der Gruppe teilen möchten.

Anmeldung: Ev. Augustinerkloster (0361) 57 66 00
oder Ronald Jost ro.jost@kabelmail.de oder erfurt@augustiner.de.

Jeden Montag: 20.00 Uhr c.t. - ca. 21.20 Uhr offener Meditations-Abend für alle.
Keine Kosten!



**EVANGELISCHE
REGLERGEMEINDE** 
ERFURT und AUGUSTINER