

## Meditation – Was ist das?

- ❖ Einführung in Theorie und Praxis der christlichen Meditation (Kontemplation).
- ❖ Einblicke in Meditationsformen weiterer Religionen und Kulturen.
- ❖ Einüben in eine achtsame Lebenshaltung.

**Kontemplation -**  
Christ\*innen sammeln sich und halten innere Einkehr.



**Meditation -**  
Ein buddhistischer Mönch nimmt sich täglich dafür Zeit.

**Achtsamkeit -**  
Menschen begegnen sich selbst und ihrer Umgebung aufmerksam und mit Anteilnahme.



- ❖ Lust, sich auf eine Entdeckungsreise zu begeben?
- ❖ Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Herzlich willkommen!

Kontakt: Bärbel Hess Bodenmüller, [baerbel.hess@altekanti.ch](mailto:baerbel.hess@altekanti.ch)