

Meditation in Bewegung



Die Meditation in Bewegung wird während der Fastenzeit angeboten.

Montags, 17.30 Uhr
im Pfarreisaal St. Martin.

- 01. März
- 08. März
- 15. März
- 22. März
- 29. März

Die Meditation in Bewegung gibt Raum für Entspannung, Ruhe, Erdung.

Das Wort «meditieren» bedeutet ursprünglich «denken, nachsinnen». Meditieren erlaubt eine andere Sichtweise auf das Leben und Abstand zum Alltagsgeschehen. Es lässt neue Erfahrungen über sich selbst und das eigene Sein in der Welt zu.

In der Meditation in Bewegung werden im Stehen einfache Bewegungen in Stille gemacht. Die Bewegungen sind so gewählt, dass entlang der Körpermeridiane – entsprechend dem Wissen aus der traditionellen chinesischen Medizin TCM – Energie fließen kann. Jeder Bewegung geht ein Leitsatz aus der jüdisch-christlichen Tradition voraus.