

Meditation - stilles Gebet im Gemeinschaft

Das stille Gebet in Gemeinschaft, auch Meditation genannt, ist eine Alternative zu eher aktiven, dynamischen Angeboten unserer Kirchen.

Wie es geht: Wir versammeln uns um Gott als Mitte unseres Glaubens, stimmen uns mit einem Lied oder einem Wort ein und üben uns darin, zur Ruhe zu kommen und wahrzunehmen, was die Gemeinschaft mit Gott und miteinander in uns berührt und in Bewegung bringt.

Eine kurze Sequenz der Körperwahrnehmung zu Beginn der Meditation hilft, auch körperlich zu sich zu kommen. Eine Bewegungssequenz in der Mitte der Zeit unterstützt die Stabilität des Kreislaufs und die Verbindung zu unserem bewegten Alltag.

Das Gebet schliesst mit einem Segen, der uns in die kommende Zeit begleiten will.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse oder körperlichen Voraussetzungen nötig, nur die Offenheit, sich auf diese andere Form der Begegnung mit Gott, den Mitmenschen und sich selber einzulassen.

Leitung: Tanja Vorsteher, Pastorin und Geistliche Begleiterin

Erste Termine: Dienstag, – weitere Termine werden bekannt gegeben.

immer um **18.15 Uhr**
in der **EmK Bielfeld**, Schilderscherstr. 102

herzlich willkommen!