

HIMMLISCH: 100 MINUTEN STILLE



Herzliche Einladung in unsere Meditations-
gruppe jeden Dienstag von 18:00 – 19:40 Uhr.

Treffpunkt: Freie evangelische Gemeinde
Langenfeld, Poststraße 33, 40764 Langenfeld.

Weitere Informationen: www.ipse-contact.de.

*Das wär's doch: den Blickwinkel
ändern, mitten im hektischen Alltag
entschleunigen.*

*Meditieren wie ein Baum: fest verwurzelt
in der Erde und doch mit allen Sinnen
ausgestreckt zum Himmel...*

*Das Herz wie die Baumkrone öffnen
und erleben, wie es im Betrachten des
Himmels weit und weiter wird:
das ist Kontemplation!*

HIMMLISCH: 100 MINUTEN STILLE

Jeden Dienstag meditieren wir für 100 Minuten, indem wir gemeinsam den Himmel betrachten auf dem uralten Übungsweg christlicher Kontemplation.

Das Üben miteinander hilft uns, im Alltag aufmerksamer und gelassener zu sein. Unsere Praxis ist das Herzensgebet, die 1800-jährige Tradition der Via Cordis (Weg des Herzens), die auf die Wüstenväter und -mütter des 3. Jahrhunderts zurückgeht.

Dabei bewegen wir ein heiliges Wort so lange in uns, bis wir mit ihm eins werden und in ihm zur Ruhe kommen.

Das Wort dient als Geländer, das den Strom der Gedanken beruhigt, uns zentriert und uns so ins Schweigen führt.

Die wöchentliche Übung besteht aus einem festen Ritual. Dieses verbindet Körperarbeit, Gehmeditation, sitzendes Schweigen, Gesang und Hören auf ein Wort und bietet Raum zu einem kurzen Austausch.

Herzlich willkommen!



Leitung: Stephan Noesser

Theologe, Transaktionsanalytiker (DGTA), Heilpraktiker (Psychotherapie), Lehrer für Meditation und Kontemplation (Via Cordis) und Leiter von IPSE.