



„Komm und ruh dich ein wenig aus.“

Meditationen über die Liebe

In Zeiten riesiger **Informationsflut**, ständiger **Erreichbarkeit** und dem Druck zu immer größerer **Selbstoptimierung**, passiert es ganz schnell, dass wir uns selbst verlieren. Wir spüren nicht mehr, **wer** wir wirklich sind und **was** unsere Beziehung ausmacht. Individueller und partnerschaftlicher **Burnout** droht. So wächst die **Sehnsucht nach Stille und Tiefgang** im Leben und in der Beziehung.

Meditation ist eine Methode, wie wir wieder zu **innerer Ruhe** und tiefer in **Kontakt zu uns selbst, zum Partner, zur Welt und zu Gott** kommen können. In den einzelnen Abenden praktizieren wir **einfache, stille Meditationsformen** in Kombination mit **Wahrnehmungs- und Körperübungen**.

5 Termine 2019

Altötting, Kapellplatz 8 (EFL)

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
im Bistum Passau · www.efl-passau.de

Inhalte des Workshops

- » Kurze Impulse zur Liebe
- » Meditation in Stille
- » Aussprache, Körperübung
- » Abschlussmeditation

Termindetails

Fünf Termine · EFL Altötting

Mo, 28. Januar 2019, Mo, 25. Februar 2019

Mo, 25. März 2019, Mo, 29. April 2019

Mo, 27. Mai 2019

Uhrzeit: jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr

Referent: Anton Gschrei, EFL-Berater

Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Hinweis: Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sitzkissen und Decke mit. Die Abende können auch **einzeln** besucht werden.



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.



BISTUM
PASSAU

