

# Auszeiten 2024

## ABENDMEDITATIONEN

ONLINE-IMPULSE DIENSTAGS IN DER FASTENZEIT

wöchentlich ab 20.02.2024 um 20.30 Uhr

www.caritas-auszeiten.de

BESINNUNGSANGEBOT

## Abendmeditationen Online-Impulse in der Fastenzeit

Den Tag entspannt ausklingen lassen. Nichts mehr machen müssen. Einfach zur Ruhe kommen. Leichter gesagt als getan. Der Kopf läuft seinen Marathon noch weiter und eine wohlverdiente Entspannung will nach einem vollen Tag auch nicht eintreten?

Eine Meditation bietet die Möglichkeit, die Wahrnehmung wieder nach innen zu richten, sich Zeit zu nehmen für sich selbst und wieder in die eigene Kraft zu kommen.

Eingebettet in eine christliche Spiritualität werden Meditationen, Entspannungsübungen, Fantasiereisen oder Übungen der Körperwahrnehmung angeleitet. Es braucht dafür keine Gespräche oder andere Aktivitäten. Die TeilnehmerInnen dürfen ohne Mikrofon und Kamera teilnehmen.

Herzlich willkommen sind alle, die einfach zur Ruhe finden und in Momente der Stille eintauchen möchten.

Anmeldung und organisatorische Planung laufen über die Referentin per formloser Mail **bis zum 19. Februar** unter [anne@decamotan.de](mailto:anne@decamotan.de).

### Referentin

Anne Decamotan  
Theologin, Meditationslehrerin

### Ort

Videokonferenz per Zoom.  
Der Zugangslink wird nach Anmeldung per Mail zugesandt.

### Termine

Dienstage 20.02. / 27.02. / 5.3. / 12.3. / 19.3. / 26.03., jeweils von 20.30 – 21.00 Uhr

### Kosten

29,00 €

**ONLINE-ANMELDUNG**

