



Foto: Pixabay.com

Werdet österliche Menschen,  
die einen neuen Weg gefunden haben,  
der in ungeahnte Weiten führt.  
Kehrt euch aus eurer kleinen Enge  
und sucht das Licht. Kommt, lasst euch durchwirken  
von Christus, dem österlichen Sieger  
und lernt das Geheimnis der großen Liebe.  
(aus der Liturgie der Ostkirche)

## Meditation an den Kar- und Ostertagen

online über ZOOM

Sich in der Stille der Meditation tiefer einlassen auf das Geschehen der Kar- und Ostertage -  
„Österliche Menschen werden, uns durchwirken lassen von Christus ...“ – dazu laden wir herzlich ein.

<b>Gründonnerstag, 14.04.2022</b>	<b>06:30 – 07:00 Uhr und 19:30 – 22:00 Uhr</b>
<b>Karfreitag und Karsamstag</b>	<b>06:30 – 07:00 Uhr, 10:00 – 12:00 Uhr und 18:00 – 20:00 Uhr</b>
<b>Ostersonntag und Ostermontag</b>	<b>06:30 – 08:00 Uhr und 19:30 – 20:00 Uhr</b>

Wir treffen uns dazu auf der Zoom-Plattform über den Link der regelmäßigen täglichen Meditationszeiten. Falls die Zugangsdaten nicht bekannt sind: sie können angefordert werden per Mail unter [info@kontemplation-in-aktion.de](mailto:info@kontemplation-in-aktion.de)

Jede\*r kann selbst entscheiden, zu welchen Zeiten sie/er dabei ist. „Ein- und Ausstieg“ sind jeweils zur vollen und zur halben Stunde möglich. Die Meditationszeiten beginnen und enden mit einem Gong. Evtl. werden kurze Texte passend zum jeweiligen Tag gelesen.

Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über Spenden – Bankverbindung siehe unten.

**Technische Voraussetzungen:** PC oder Notebook mit Webcam und Mikrofon, stabile Internetverbindung.

### Bitte beachtet folgende praktische Hinweise:

- sich rechtzeitig einloggen – mit Angabe des richtigen Namens, wenigstens des Vornamens
- Mikrofon stumm geschaltet lassen
- Kamera bitte wenigstens zu Beginn und zum Abschluss der Meditationszeit einschalten, gern auch während der Meditationszeit

### Wir freuen uns auf die gemeinsamen Gebetszeiten!

das Online-Team von *Kontemplation in Aktion*

[www.kontemplation-in-aktion.de](http://www.kontemplation-in-aktion.de)

Bankverbindung: LIGA Regensburg, IBAN DE38 7509 0300 0001 1970 02, BIC GENODEF1M05