



WANDLUNG

*Wenn wir einmal etwas von der Wandlung,
die durch Meditation geschieht,
zu spüren bekommen haben,
dann sind wir immer überrascht.
Denn die Wandlung selbst
bemerken wir kaum.
Sie geschieht
in tiefsten Schichten unserer Seele,
unabhängig davon, ob wir uns beim Üben
gut oder nicht gut fühlen.
Darum ist es nicht so wichtig,
wie es uns heute in der Meditation geht.
Wichtig ist, dass wir dranbleiben.*

nach Silvia Ostertag

Tägliche Meditationszeiten

online über ZOOM

06:30 – 07:00 Uhr und 19:30 – 20:00 Uhr*

„Das Herz bereiten zum Tempel“ - wir treffen uns dazu auf der Zoom-Plattform. Jede*r kann selbst entscheiden, an welchem Morgen sie/er dabei ist. Natürlich freuen wir uns auch, wenn wir uns jeden Tag sehen! (*mit der abendlichen Meditationszeit beginnen wir ab Montag, 11.01.2021)

Wir haben uns für einen schlichten Ablauf entschieden (ohne Anleitung):

Die Meditationszeit beginnt und endet mit einem Gong, abschließend gibt es einen kurzen Text.

Technische Voraussetzungen:

PC oder Notebook mit Webcam und Mikrofon, stabile Internetverbindung.

Bitte habt Verständnis dafür, dass wir keinen technischen Support leisten können.

Anmeldung:

per Mail an info@kontemplation-in-aktion.de mit dem Betreff „Online-Meditation“.

Mit der Anmeldebestätigung senden wir die **Zugangsdaten** für den Online-Raum über ZOOM.

Das Angebot ist kostenlos.

Bitte beachtet folgende praktische Hinweise:

- sich rechtzeitig einloggen (5 Minuten vor Beginn!), damit während der Meditation keine Unruhe entsteht.
- den ZOOM- Raum still betreten, Mikrofon ausschalten und den für Dich passenden Sitz einnehmen.

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Gebetszeiten!

das Team für die Online-Angebote der Initiative *Kontemplation in Aktion*