

# **Meditation am Samstag**

## **in der Marienhauskapelle Bonn**



**Termine 2017:**    **21.Januar**    **11.März**    **13.Mai**  
                         **15.Juli**        **16.September**    **18.November**

**Uhrzeit:**            **10.00 – 15.00 Uhr**

**Ablauf:**            **10.00 – 12.00 Uhr**    **Stilles Sitzen**  
                         **12.00 – 12.30 Uhr**    **Pause**  
                         **12.30 – 14.00 Uhr**    **Stilles Sitzen**  
                         **14.00 – 15.00 Uhr**    **Kreisgespräch**

**Die Meditationszeit ist unterteilt in Perioden von 25-minütigem Stillen Sitzen und 5-minütigem achtsamen Gehen. Es ist jederzeit möglich, während der Gehmeditation später dazu zu kommen oder früher zu gehen.**

**Leitung:**        **Bruno Liesenfeld, Matthias Schenck, Manuel Gogos**