

# Meditation für Einsteiger startet am 08.02.2025

## Anröchte.

Meditation ist eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und aus der Stille Kraft zu schöpfen. **Was viele nicht wissen: es gibt auch eine christliche Meditationsform, Kontemplation genannt.** Dabei sitzt man schweigend, gesammelt und aufrecht auf einem Stuhl, einem Bodenkissen oder einem Meditationsbänkchen und vertraut sich Gottes Gegenwart an. Hilfreich beim inneren Stillwerden ist ein kurzes Gebetswort, das im Atemrhythmus innerlich gesprochen wird. Der Meditation voran gehen meditative Impulse und achtsam durchgeführte Körperbewegungen, die den Übergang vom Alltag in die Stille erleichtern.

Mittlerweile gibt es in Deutschland einige Kontemplationslehrerinnen und -lehrer, die diese Meditationsform vermitteln. Ulrike Daub ist eine davon. Sie leitet seit 2 Jahren in Anröchte fortlaufend zwei Meditationsgruppen an. Die eine läuft Montagvormittags von 10 bis 12 Uhr (14täglich) und die andere Dienstagabends von 19-21 Uhr (ebenfalls 14täglich). **Um auch Neueinsteiger:innen die Möglichkeit zu geben, in die laufenden Kurse hineinzukommen, bietet Ulrike Daub außer der Reihe an einem Samstagvormittag eine zweistündige Einführung in diese Meditationsform an. Und zwar am Samstag, den 08.02.2025 von 10 bis 12 Uhr im Pankratiushaus in Anröchte, Piepergasse 3.** Bei dieser Einführung lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was bei der Meditation zu beachten ist, angefangen von der Sitzhaltung bis zur inneren Haltung und den Umgang mit Gedanken und Gefühlen während der Meditation. Stühle sind im Raum vorhanden, es stehen aber auch einige Sitzkissen und Sitzbänkchen zum Ausprobieren bereit. Die Teilnahme am Einführungskurs ist als **unverbindlicher Schnupperkurs** gedacht. Wer möchte und wem das möglich ist, kann danach in einen laufenden Kurs mit einsteigen. Die Termine für die laufenden Kurse in 2025 stehen bereits fest und können angefragt werden. **Anmeldeschluss für den Einführungskurs ist der 31.01.2025.**

Frau Daub erhebt in ihren Kursen keine Teilnahmegebühr, sie bittet jedoch um eine Spende für ein Schulprojekt im Slum Mathare (Nairobi/ Kenia). Für alle Kurse ist eine **Anmeldung erforderlich**. Anmeldungen für den Einführungskurs oder Anfragen zu den laufenden Kursen (für Geübte) bitte an: [ulrike.daub@freenet.de](mailto:ulrike.daub@freenet.de).