

# Meditationskurs

## Praxis des Herzensgebets Einen alten Meditationsweg neu entdecken

„Das Herzensgebet oder Jesusgebet ist die älteste Form christlicher Kontemplation. Die Wurzeln reichen bis ins frühe Mönchtum. Es gehört zu den Meditationsformen, bei denen ein Satz oder ein heiliges Wort mit dem Atem verbunden und inwendig ständig wiederholt wird. Dabei löst sich der Kopf allmählich aus der Flut der Gedanken, die Aufmerksamkeit kommt im Körper, in den Händen und im Herzen zur Ruhe. Lange war dieser Weg im Westen vergessen, nun wird er von vielen Menschen neu praktiziert und wahrgenommen.

### Ihre Begleiter:

Martin Vollhaber, 66, ökumenisch verheiratet, 1 Sohn, wohnt seit 1992 in Landsberg, Erzieher i.R., langjährige Erfahrungen mit Meditation, allein und in Gruppen, ausgebildet als Leiter für christliche Meditation.

Hanns-Hinrich Sierck, 61, verheiratet, 4 Söhne, Pfarrer und Leiter des spirituellen Zentrums St. Martin e.V., München.

**Ablauf:** Der Kurs wird neun Mal, jeweils montags im evangelischen Gemeindehaus der Christuskirche in Landsberg am Lech, stattfinden. Hilfsmittel für die Meditation sind vorhanden. Lockere und warme Kleidung und eine Decke werden empfohlen, mitzubringen. Bei den einfachen Körperübungen am Beginn der Einheiten werden wir auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Der Kurs findet im Gemeindehaus der evangelisch-lutherischen Gemeinde in Landsberg am Lech statt. Ihre Zustimmung zum Corona-Hygienekonzept des Gemeindehauses und des Kurses wird vorausgesetzt.

**Einübung in die Praxis:** Die Teilnehmenden verpflichten sich, täglich etwa eine halbe Stunde lang zu üben und die wöchentlichen Treffen regelmäßig zu besuchen, wo die Meditation Schritt für Schritt angeleitet und sowohl im Gruppenaustausch als auch im persönliches Gespräch begleitet wird

**Begleitbuch:** Als Hilfe dient das Handbuch „Praxis des Herzensgebets - Einen alten Meditationsweg neu entdecken“ von Andreas Ebert und Peter Musto.

voraussichtliche Termine: 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., jeweils 19:15 bis 21:15 Uhr. Am Samstag, den 12.12. 2020 findet mit anderen Kursgruppen in St. Martin in München ein Tag der Stille zum Abschluss statt.

Anmeldung: bis zum 21.09.2020

Kosten: 100 Euro (inkl. Handbuch).

Bitte überweisen Sie den Betrag auf folgendes Konto: Spirituelles Zentrum St. Martin,  
Kennwort: „Herzensgebet 2020“,  
Kontonummer IBAN: DE22 7025 0150 0017 0323 68  
BIC: BYLADEM1KMS

Bei Fragen und bezüglich der Anmeldung wenden Sie sich bitte an:

Martin Vollhaber : [m.vollhaber@web.de](mailto:m.vollhaber@web.de) oder telefonisch unter: 08191-429333 oder 016095433163

Pfarrer Hanns-Hinrich Sierck: [sierck@stmartin-muenchen.de](mailto:sierck@stmartin-muenchen.de) oder telefonisch unter: 08841 6783436 oder 0176 61781489