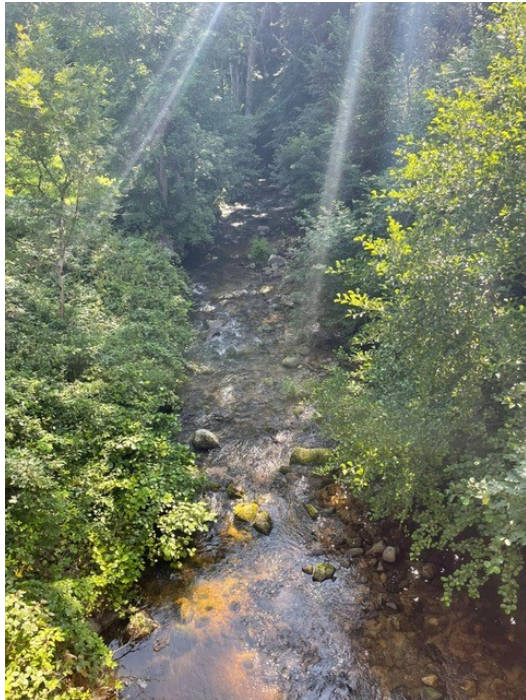


# Kontemplationsnachmittag am Samstag, den 1. Juli 2023 von 14 - 19 Uhr in Regenstauf

in der Albertus-Magnus-Kirche im Schloss Spindlhof,

Spindlhofstrasse 23, 93128 Regenstauf



Liebe Freundinnen und Freunde  
der Meditation /  
des Herzensgebets,

wir laden herzlich ein,  
in Stille zu beten und  
zu verweilen.

Gemeinsam wollen wir meditieren  
und inwendig mit dem Namen Jesus  
da sein  
und uns so Seiner Gegenwart öffnen.

*Meine Seele dürstet nach Gott,  
nach dem Lebendigen Gott.*

*(KV)*

Bitte Meditationskissen, Decken,  
und Unterlage selbst mitbringen.

Sie können gerne die Zeiten selbst aussuchen.

Nach jeweils 25 Minuten ist eine kurze Pause / Gehmeditation,  
da kann man immer rein und raus gehen.

13:30 - 13:55	Ankommen, Stühle herrichten in der Albertus-Magnus-Kirche, im Spindlhof
14:00 - 14:25	Meditation 1
14:30 - 14:55	Meditation 2
15:00 - 15:25	Meditation 3
15:30 - 15:55	Austausch bei selbst mitgebrachtem Kaffee, Tee, Gebäck
16:00 - 16:25	Meditation 4
16:30 - 16:55	Meditation 5
17:00 - 17:25	Meditation 6
17:25 - 17:30	Aufräumen der Kirche
17:30 - 17:45	kurze Gehmeditation im Freien
18:00 - 19:00	Teilnahme an der Gemeinde-Vorabendmesse /Spindlhof als Gruppe
ab ca. 19:00	evt. spontan Essen gehen

Wir – die Regenstauer Gruppe – freuen uns auf diese besondere Zeit!

Wolfgang Holzschuh, Diakon, Kathi Schmidkonz-Allwardt  
und Christine Donhauser-Lorenz, Tel 0 94 02 / 93 85 645, [CDL1965@t-online.de](mailto:CDL1965@t-online.de).

Weitere Infos zu Kontemplation und Exerzitien: [www.kontemplation-in-aktion.de](http://www.kontemplation-in-aktion.de)