

Kontemplationsnachmittag am Samstag, den 15. November 2025 von 14 - 18 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.

*Wer inne hält,
erhält von innen Halt.*

(Laotse)

Sie können gerne die Zeiten selbst aussuchen.

Nach jeweils 25 Minuten ist eine kurze Pause, da kann man immer rein und raus gehen.
Bitte warm anziehen und Meditationskissen, Decken und Unterlage selbst mitbringen.

13:30 - 13:55	Ankommen, Stühle herrichten in der Albertus-Magnus-Kirche, im Bildungshaus Spindlhof
14:00 - 14:25	Meditation 1
14:30 - 14:55	Meditation 2
15:00 - 15:55	Heilige Messe mit Werner Sulzer
16:00 - 16:25	Austausch bei selbst mitgebrachtem Kaffee, Tee, Gebäck
16:30 - 16:55	Meditation 3
17:00 - 17:25	Meditation 4
17:30 - 17:55	Meditation 5
18:00 - 18:15	Aufräumen
ab ca. 18:15	evt. spontan Essen gehen

Herzlichen DANK an alle in St. Jakobus, die dies im Spindlhof möglich machen und auch unsere regelmäßigen Meditationen jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat von 19 - 20 Uhr.

Bitte Bescheid geben, wenn Sie kommen, falls sich zeitlich/örtlich etwas ändert.

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.

Weitere Infos zu Kontemplation und Exerzitien:

www.trauergeschichten.de/angebote/spiritualität.html und www.kontemplation-in-aktion.de