

Christlich meditieren

mit dem Herzensgebet (Jesusgebet)



Raum Gießen

1. Halbjahr 2026

Einkehr-Samstage in Staufenberg

9.30 - 16.15 Uhr
28.2./ 13.6.

Dienstagabende in Pohlheim

19.30 - 21.00 Uhr
ca. 2x im Monat

Dieses Angebot richtet sich an alle, die gemeinsam mit anderen das **stille Beten** praktizieren möchten. Wir üben das Herzensgebet (Jesusgebet) mit den Wegschritten von **Franz Jalics**. Nähere Informationen zur Methode:
www.kontemplation-in-aktion.de.

Die **Einkehr-Samstage** dienen dem Kennenlernen und Vertiefen. Wir beten ca. 6-7x für 20 Minuten, z.T. mit Anleitung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Elemente: Impulse; Anhörrunden, leichte Körperübungen; Gehmeditation; Möglichkeit zur Abendmahlfeier.

An den **Dienstagabenden** beten wir 2x für 25 Minuten in der Stille, nur beim ersten Mal gibt es 10-15 min Anleitung. Weitere Elemente: Kurzimpuls; Gehmeditation; Anhörrunde; Abendsegen.

Bitte nicht einengende Kleidung tragen sowie eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken **mitbringen**. Stühle für alle sind da; eigene Meditationsbänkchen oder -kissen sind willkommen.

Einkehr-Samstage in 35460 Staufenberg

28.2./ 13.6.2026

9.30-16.15 Uhr; 5-12 Teilnehmende;
Evangelisches Gemeindehaus
Daubringen, Friedhofstr. 7.
Kosten: 35-70 Euro (Selbsteinschätzung)
Mit Anmeldung bis 2 Wochen vorher.

Dienstagabende in 35415 Pohlheim

6.+20.1./ 3.+17.2./ 3.+24.3./ 7.+21.4./

5.+26.5./ 2.+16.+30.6.2026

19.30-20.45 Uhr; offene Gruppe; Evang.
Gemeindehaus Grüningen; Limesstr. 2.
Kosten: 5-15 Euro (Selbsteinschätzung)
Ohne Anmeldung; vor der ersten
Teilnahme bitte Kontakt aufnehmen.

Leitung und Anmeldung



Ursula Wendt

Christliche Spiritualität
Achtsamkeit, Qigong
Geistliche Begleitung
www.innerequelle.org
tel. 0176 51112859