

„Meditation am Mittwoch“

Die Idee

Offen für jedermann bieten wir (außer im Sommer) *monatlich* in der Wochenmitte in der Christuskirche Ostrach eine Gelegenheit zum gemeinsamen Innehalten + Auftanken an.

Vor Weihnachten und vor Ostern gibt es *wöchentliche* Gelegenheiten. Möglicherweise finden in der Fastenzeit 2026 wieder „Exerzitien im Alltag“ statt.



Stille hilft aus dem reflexartigen Reagieren herauszukommen und zu schauen: Was will und brauche ich jetzt? Wo braucht es mich jetzt wirklich?

„**Betrachtung** mit allen Sinnen“ nach Ignatius von Loyola ist eine erprobte Methode, sich in biblischen Worten und Geschichten unterzubringen, sie als Nahrung für die Seele aufzuschließen, ins betende Gespräch mit Gott zu kommen, neue Freude zu erfahren, in Glaube, Liebe & Hoffnung gestärkt zu werden.

Gemeinsames Sitzen macht es leichter in die Tiefe zu kommen, verbindet ohne Worte, entfaltet eine besondere Kraft.

Die Elemente

Lied

Körperübung

Kurzer Biblischer Impuls (z.B. *Teil des Bibeltextes für den kommenden Sonntag*)

Betrachtende Meditation in der Stille (*10 bis 20 Minuten*)

Kurzer Austausch (*wer möchte*)

Lied & Segen

Die Termine (je um 19:30 Uhr in der Ev. Christuskirche, Dauer ca. 1 Stunde)

14. Mai

4. Juni

15. Oktober

12. November

26. November

3. Dezember

10. Dezember

17. Dezember

14. Januar 2026

Ev. Kirchengemeinde Ostrach
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 3
88356 Ostrach
Tel. 07585-2315
pfarramt.ostrach@elkw.de
www.ostrach-evangelisch.de