

# MEDITATION AM MORGEN

dienstags  
7.10 Uhr



*Herzliche Einladung, den Tag in der Stille zu beginnen, einfach da zu sein und anzukommen – bei sich und in der Gegenwart Gottes und sich so dem Geheimnis unseres Lebens immer mehr zu öffnen.*

Wir beginnen mit einer kurzen Wahrnehmungsübung, bevor wir uns zur Stille vor dem offenen Tabernakel versammeln. Ein Hinführungsgebet, 25 Minuten Schweigen und ein Segen für den Tag prägen diese schlichte Gebetszeit am Morgen.

Eingeladen sind alle Interessierten, die diese Form mitbringen können.

Im Raum befinden sich Stühle. Sofern bei der Anmeldung vermerkt, werden Meditationsplätze mit Sitzkissen oder Meditationshocker eingerichtet. Die Kirche ist nur auf Grundtemperatur geheizt. Es empfiehlt sich, eine eigene Decke mitzubringen.

**Wann:** dienstags, 7.10 bis 7.45 Uhr

**Wo:** Herz-Jesu-Kapelle, Hildesheimer Str. 30,  
30169 Hannover (Südstadt)

**Mitzubringen:** Eigene Decken  
**Kosten:** Keine

**Anmeldung:** Wenn möglich, freue ich mich um eine vorherige Anmeldung bis 19.00 Uhr am Vortag, um die Plätze richten zu können unter: 0172 2701248 oder linda.menniger@bistum-hildesheim.net. Eine spontane Teilnahme ist genauso möglich.

#### **Kontemplationstag:**

Ein Kontemplationstag mit einer Hinführung, Impuls, Zeiten der Stille im Wechsel mit meditativem Gehen, Anhörkreis und gemeinsamem Gottesdienst ist für den 9. Dezember 2023 geplant. Information hierzu folgen in Kürze.

Verantwortlich: Linda Menniger  
Veranstalter: Team Spiritualität, Hildesheim

#### **Mehr Info:**

→ [www.bistum-hildesheim.de/meditation-am-morgen](http://www.bistum-hildesheim.de/meditation-am-morgen)