

**Datum:** Samstag, 29. März 2025  
10.00 Uhr – 17.00 Uhr

**Ort:** Gemeindezentrum St. Elisabeth  
Straubenhardt-Schwann

# Kontemplations-Tag

## Kontemplation ist ...

- eine in der Mystik wurzelnde Form der christlichen Spiritualität
- eine Meditation, in der Achtsamkeit und Präsenz im Mittelpunkt stehen
- ein Weg für alle spirituell Suchenden
- ein Raum für die Erfahrung Gottes in der Tiefe der eigenen Seele
- frei von konfessionellen Grenzen
- für Menschen jeden Alters

## mitzubringen sind:

bequeme Kleidung, warme Socken,  
Decke, Iso-Matte

kleiner Essensbeitrag zum Mittags-Buffer

## Leitung:

Georg Drope-Brongs und Roland Weiß

**max. Teilnehmerzahl:** 20

**Kostenbeteiligung:** auf Spendenbasis

## Anmeldung und weitere Informationen:

Georg Drope-Brongs, Tel. 0172-5911840

E-Mail: [georg.drope-brongs@gmx.de](mailto:georg.drope-brongs@gmx.de)

[www.kontemplation-jetzt.de](http://www.kontemplation-jetzt.de)



Samstag, 29. März 2025

## **Kontemplation**

Das Wort „Kontemplation“ kommt aus dem Lateinischen und heißt „schauen“. Es ist ein Schauen in die Tiefe der eigenen Seele, die eins mit dem Göttlichen in uns ist.

Der schon als „normal“ empfundene innere Zustand des Menschen ist geprägt von einem nie endenden Gedankenkreisen.

Durch die kontemplative Übung kann dieser Gedankenfluss verlangsamt werden. Nach und nach entstehen Pausen zwischen den Gedanken. Bei längerer Übung stellt sich schließlich ein Zustand der inneren Ruhe und Stille ein.

## **Inneres Erforschen**

Das „Innere Erforschen“ ist ein kraftvoller Weg, mit den tiefsten Schichten des eigenen Seins in Berührung zu kommen.

Mit der Methode des Monologisierens wird in Kleingruppen durch das achtsame Wahrnehmen der eigenen Seelenbewegung (Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen, Bilder) ein Zugang zum eigenen Selbst eröffnet.

*„Das Auge, in dem ich Gott sehe, das ist dasselbe Auge, darin mich Gott sieht; mein Auge und Gottes Auge, das ist ein Auge und ein Erkennen und ein Lieben.“*

Meister Eckhart

## **Geplantes Programm:**

- Kontemplatives Sitzen in der Stille
- Gebetsgebärden
- Körperwahrnehmung im Liegen
- Meditative Tänze
- Inneres Erforschen
- Gemeinsames Essen
- Erfahrungsaustausch