



Ich glaube; hilf meinem Unglauben!  
*Markus 9,24*

## Übungstag - Kontemplation

Samstag, 18. April 9.30 – 17.00 Uhr

Gemeindezentrum West, Friedberg, Wintersteinstraße

Leitung: Elisabeth Müller, Kontemplationslehrerin der Linie Wolke des Nichtwissens, Willigis Jäger

Kosten: 35,-- €

Einen Tag lang werden wir unsere Aufmerksamkeit von außen abziehen und nach innen wenden, mit uns selbst in Kontakt kommen, so wie wir gerade da sind. Wir werden durch den Schleier schauen, der sich um unseren innersten Kern legt, unsere Mitte, den Ort, wo wir zu Hause sind - und auftanken. Dort können wir unsere Einheit mit allem Leben wahrnehmen und, dass das Trennende stets Gedanken sind, die um unsere Person kreisen und sich durch Wünschen und Wollen vor unsere innere Klarheit schieben.

Elemente des Übungstags:

- Schweigen
- Körperarbeit
- Kontemplation
- Gehmeditation
- Vortrag zur Jahreslosung „Ich glaube; hilf meinem Unglauben.“ Mk. 9, 24
- Einzelgespräche
- Gehen im Freien

Wer in die Kontemplation eingeführt ist, sei herzlich zu diesem Schweigetag eingeladen.

## Praktisches:

Bitte **bequeme Kleidung** anziehen und bei Bedarf ein eigenes Meditationsbänkchen mitbringen.

Meditationskissen, Sitzmatten und Decken sind ausreichend vorhanden.

Kräutertee und Wasser stehen für alle zur Verfügung.

Für das **gemeinsame Mittagsbuffet** werden die Teilnehmer/innen um einen einfachen Beitrag gebeten (Brot, Salat, Obst, Quark, Suppe o. ä.).

**Kursgebühr:** 35,-€. Die Kursgebühr wird bar im Kurs bezahlt. (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

**Weitere Informationen und verbindliche schriftliche Anmeldung:** bis 16. April

bei Elisabeth Müller

- ❖ E-Mail: [kontemplation@elisabethmueller.com](mailto:kontemplation@elisabethmueller.com)
- ❖ Post: Mainzer-Tor-Weg 20, 61169 Friedberg
- ❖ Telefon: 06031-162032 (Mo, Mi-Fr 9-13h)
- ❖ Anmeldeformular [www.mueller-friedberg.de](http://www.mueller-friedberg.de)

Bei Absagen ab 3 Tage vor Kursbeginn, fällt die gesamte Kursgebühr an, falls nicht ein/e TeilnehmerIn vermittelt wird, der/die den Kursplatz übernimmt.

Die TeilnehmerInnen übernehmen die volle Verantwortung für ihre Aktivitäten im Kurs.