

mit Johannes Heiner

Der Kurs wendet sich an Menschen, die nach einem aktiven Gegenpol zum Stress in Studium und Beruf suchen. Die Erfahrung der Stille kann dabei helfen. Wer sich auf Stille einlässt und die anfängliche Angst überwindet, erfährt eine neue Tiefe und Zuversicht in seinem Leben.

Wir sitzen auf Hockern am Boden. Wer nicht auf dem Boden sitzt, kann einen Stuhl benutzen.

Unsere Themen: Achtsames Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen / Das bewusste Atmen / Das Erwachen der Seele zu Gott

**Die Termine im Herbst 2015:**

- 16. Oktober, 16.15 - 17.45 Uhr
- 30. Oktober, 16.15 - 17.45 Uhr
- 13. November, 16.15 - 17.45 Uhr

Meditationsraum der KHG, Pacellihaus, Ecke Mozart- und Sieboldstraße, Erlangen

Kosten: Berufstätige 30.00 €, Studenten 15.00 €, Arbeitslose 10.00 €

Anmeldungen im Büro der KHG, Tel.: 09131 24146

Johannes Heiner, Dr.phil., Literaturwissenschaftler und Lyriker, langjährige Praxis in östlicher und westlicher Meditation, Mitglied des *Würzburger Forums der Kontemplation*. Er leitet den [Meditationskreis](#) in den Räumen der KHG.