

MAN breath

gemeinsam meditieren

Getrennt und doch verbunden!

Meditation zuhause. An einen kraftvollen Ort sitzen und Atem holen, um gemeinsam in die Woche zu starten.

Die derzeitigen Umstände erfordern besondere Handlungen: *MAN breath*. Dabei ist die Gruppe der Männer eine wertvolle Unterstützung, auch um in Balance und in der Kraft zu bleiben.



Wir bieten jeden Montag 2 Treffen, gemeinsam zu sitzen und zu üben.

Wenn du, angeregt durch das Montagstreffen täglich übst, kann sich eine Stabilität entwickeln, die in dieser virtuellen und sich verändernden Zeit immer wichtiger wird.

Jeden Montag | 7.15 - 7.45 Uhr

Du kannst jeden Montag neu einsteigen.
Der Raum ist offen für alle Männer aus den Männergruppen und darüber hinaus.

Ablauf: Wir werden die Sitzrunden gemeinsam in der Stille beginnen. Danach folgt eine angeleitete Meditation mit Pausen des Schweigens. Am Ende hören wir von jedem, der möchte, seinen Satz für die Woche. Danach schließen wir mit dem Lied „Eo Wahi Pana La“ oä. und einer Stärkung.

Leitung: Gerd Humbert, Männerreferent, 15 Jahre Entwicklung von Männergruppen.
Seit Corona da ist, habe ich meine eigene Meditationspraxis intensiviert und sitze jeden Morgen und Abend. Diese gute Erfahrung möchte ich mit euch teilen.

Anmeldung per Email an gerd.humbert@evkirchepfalz.de oder Tel.: 0170-2158253
Dann werden die Zugangsdaten zum Zoom Raum und ein Infotext per Email zugeschickt.
Der Link in den ZoomRaum steht auf der Startseite von www.maennernetzpfalz.de |

Wir treffen uns auf der Zoom-Plattform.

Damit beim Sitzen keine Unruhe entsteht, logge dich bitte rechtzeitig ein, also 5 Minuten vor Beginn, und verlassen den Raum nicht vorzeitig.
Betrete den Raum still, schalte dein Mikrofon aus und nehme einen für dich passenden Sitz ein.

Falls der Bildschirm während des Sitzens stört, kannst du ihn dunkler schalten. Alternativ kannst du dich auch etwas vom Bildschirm wegdrehen. Lass dein Video eingeschaltet, damit wir uns als Gruppe erleben können. Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn du sichtbar bist. Und wir bitten dich, mit deinem richtigen Namen angemeldet zu sein.

Weitere Infos: www.maennernetzpfalz.de Eine Veranstaltung der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung + Gesellschaft Kaiserslautern. www.evangelische-arbeitsstelle.de

Foto: F. Moller, unsplash