

# 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.*

5 Minuten Wahrnehmungs- oder Körperübungen, ein Hinführungsgebet, 25 Minuten Schweigen und ein Segen für den Tag prägen diese schlichte Gebetszeit am Morgen.

Eingeladen sind alle Interessierten, die sich auf diese Form einlassen möchten.

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

(außer in den Schulferien und an Feiertagen)

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

**Mitzubringen:** Eigene Decken

**Kosten:** Keine

**Voraussetzung:** Die aktuell geltenden Hygienebestimmungen finden sie unter [www.cj-hannover.de](http://www.cj-hannover.de) sowie weitere (Kontemplations-)Angebote in der Congregatio Jesu

**Anmeldung:** Bis 19.00 Uhr am Vortag unter:  
T 0160 99869550 (nur WhatsApp) oder  
[regina.koehler@bistum-hildesheim.net](mailto:regina.koehler@bistum-hildesheim.net)

**Verantwortlich:** Linda Menniger & Regina Köhler CJ

**Veranstalter:** Team Spiritualität, Hildesheim

**Mehr Info:**



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