

# KONTEMPLATIVES BETEN

## IN DER HERZ JESU KAPELLE DER CONGREGATIO JESU

**Kontemplationstag:** Samstag, 09. Dezember 2023, 9.30 - 14 Uhr

Die Welt ist komplex, das Leben vielschichtig. Viele Menschen suchen in ihrem Leben nach Entschleunigung, und sehnen sich nach einem einfachen Weg zu Gott. Die Kontemplation möchte zu einer Vertiefung des Glaubens führen. Sie sucht die Ruhe des Herzens. Die Erfahrung der Stille ist dabei der Weg, der Sehnsucht nach einer unmittelbaren Beziehung zu Gott zu folgen.

Sie führt zu einer größeren Achtsamkeit gegenüber sich selbst, den Mitmenschen, der Schöpfung. Diese Form christlicher Meditation prägt eine Lebenshaltung, immer mehr im Hier und Jetzt zu leben.



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

**Elemente:** Ankommen, Hinführung in die Stille, mehrere halbe Stunden Schweigen, meditatives Gehen, Anhörrunde und Eucharistiefeier.

Eingeladen sind Einsteiger:innen und Interessierte, die sich auf diesen Ablauf einlassen können.

Meditationsmatten, -kissen und -hocker sind vorhanden. Bitte eine Decke mitbringen, besonders in der kalten Jahreszeit, da die Kapelle nur auf Grundtemperatur geheizt ist. Für Getränke und Kekse in der Pause ist gesorgt.

Anmeldungen bis zum 4.12.2023 unter 0172 2701248, linda.menniger@bistum-hildesheim.net oder 0171 324 3030, klemens.teichert@bistum-hildesheim.net.



Mehr Info finden Sie unter  
[www.cj-hannover.de](http://www.cj-hannover.de)

**Verantwortlich:** Linda Menniger & Klemens Teichert

**Veranstalter:** Team Spiritualität, Bistum Hildesheim