

# PROJEKT NR. 21 :

## WENN ICH GEHE, GEHE ICH !

### ACHTSAMKEIT FÜR KONFIS

Unsere Welt ist bunt, schön und glitzernd und manchmal auch laut und verwirrend.

Es gibt so vieles zu sehen und zu entdecken.

Da ist es nicht immer leicht, mit dem Kopf wirklich da zu sein, wo grad der Rest von uns ist.

Wenn Ihr Lust habt, üben wir zusammen, wirklich in unserem Leben anwesend zu sein. Wir werden zusammen etwas essen, in der Stille sitzen und draußen gehen. Wir üben Gehmeditation am Kaifu, wir essen ganz bewusst Kekse und wir sitzen in der Stille im Meditationsraum und versuchen einfach nur da zu sein. Das ist eine krasse Erfahrung und sie hilft, wieder ganz anwesend und selbstbestimmt zu sein.

**Datum und Zeit :** Samstag, 5. April 2025 um 14 Uhr

**Treffpunkt :** im Kirchencafé der Christuskirche

**Max. Teilnehmerzahl:** 10

**Kosten:** keine

**Leitung :** Pastorin Alexandra C. Hector ☎ 0178-119 83 77  
[pastorin.hector@ev-ke.de](mailto:pastorin.hector@ev-ke.de)