

Leitung des Kurses:

DI Dipl.PA Silke Binder

Seit 2011 Seelsorgerin in der Diözese Linz und mit dem Weg der Achtsamkeit und der Meditation nach Pater Franz Jalics vertraut, im Jahr 2014 Abschluss der Ausbildung zur Meditationsleiterin bei Sr. Huberta Rohrmoser.

Seit 2021 Studium der Psychotherapiewissenschaften an der Sigmund Freud Universität in Linz.



***Inneres Beten ist***

***Verweilen bei einem Freund,***

***mit dem wir oft allein zusammenkommen,***

***einfach um bei Ihm zu sein,***

***weil wir sicher wissen,***

***dass Er uns liebt.*** (Teresa von Avila)

**CHRISTLICHE MEDITATION  
DAS JESUSGEBET UND  
DER WEG DER ACHTSAMKEIT  
EINE HINFÜHRUNG IN ACHT ABENDEN**

Entdecken Sie die stärkende Kraft der Meditation, des Jesusgebets und den bereichernden Weg der Achtsamkeit in diesem Kurs!

Die Achtsamkeitspraxis ist eine Haltung, die in allen großen spirituellen Traditionen, so auch in der christlichen, ein wichtiges Element darstellt:

Es geht darum, sich darin zu üben, ganz wach und aufmerksam im gegenwärtigen Moment da zu sein.

In der Gegenwart ganz präsent zu sein, gibt uns die Möglichkeit ganz bei Gott zu sein und Ihm absichtslos unsere Zeit zu schenken.

In diesem Kurs geht es um die schrittweise Hinführung zu dieser Art des Betens.

## EINFÜHRUNGSABEND

Montag, 7. Oktober 2024, 18.30-20.00 Uhr  
in der Schlosskapelle im Schloss Traun  
(Schloßstraße 8, 4050 Traun)

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Es gibt in Folge 7 wöchentliche Treffen, jeweils am Montag von 18.30-20.00 Uhr in der Schlosskapelle.

Diese 7 Termine sind:

14.10., 21.10., 28.10., 4.11., 11.11., 18.11 und der 25.11.2024.

Es ist ein kostenloses Angebot der Pfarrgemeinden Traun und Oedt-St. Josef.

Leiterin des Kurses:

Silke Binder (Tel. 0676-8776 5746)

silke.binder@dioezese-linz.at

Ich bitte Sie, sich telefonisch oder per E-Mail im Vorfeld bei mir anzumelden. Danke!