

# Jesusgebet

## – Online-Meditation –



(Bild: R.Vey)

### Auszeit – innehalten – loslassen – Dasein

Das Jesusgebet ist eine Meditationsform, die unseren Alltag unterbricht und uns in unsere Gegenwart versetzt. Durch Wahrnehmungsübungen können wir wieder mit uns und Gott in Kontakt kommen. An sechs aufeinanderfolgenden Abenden wollen wir das Jesusgebet einüben bzw. vertiefen. Der Kurs beinhaltet geführte Meditationseinheiten und Impulse, die inhaltlich aufeinander aufbauen. Der Kurs ist an christlich geprägte Menschen mit Meditationserfahrung gerichtet und auf 10 Personen begrenzt.

Obwohl wir nicht präsent in einem Raum meditieren, entsteht am eigenen Computer Gemeinschaft und Beziehung im virtuellen Raum. Über das Onlineportal Zoom sind wir während der Meditationszeiten miteinander verbunden.

### Voraussetzung:

- PC oder Notebook mit Webcam und Mikrofon, stabile Internetverbindung.
- Bequeme Kleidung, Meditationshocker, -kissen oder Stuhl
- Ruhige Umgebung

### Kurstermine:

- Mittwoch: 19:30 Uhr – 21:30 Uhr  
10.11.2021, 17.11.2021, 24.11.2021,  
01.12.2021, 08.12.2021, 15.12.2021.

Teilnahmegebühr für 6 Kursabende: 15€

### Anmeldung und Rückfragen:

Valeria Aebert  
Tel: 02232.50161-15  
aebert@kkib.de

Nach der Anmeldung erhalten Sie per mail einen Link, der Sie in den virtuellen Meditationsraum führt. Bei technischen Fragen helfen wir Ihnen im Vorfeld des Kurses gern weiter.



### Referentin:

Rita Vey, Brühl  
(langjährige Referentin zur Praxis und Theorie des Jesusgebets in der Benediktinerabtei Kornelimünster, Aachen)