



## Meditation bei Paulus: Oasentag mit Centering Prayer (Herzensgebet) und Lectio Divina

Alle zwei Monate bietet Oliver Kintzel in 2024 eine Meditations-Auszeit bei Paulus an, jeweils an einem kompletten Samstagvormittag.

### Die ersten Termine:

- Samstag, 27. Januar 2024
- Samstag, 16. März 2024

An diesem Tag gönnen wir uns, einmal für ein paar Stunden scheinbar nichts zu machen, wir lassen einfach geschehen. Wir legen die Handys beiseite, lassen den Alltag hinter uns und verbringen die Zeit weitgehend schweigend miteinander. Wir haben Zeit für stille Meditation (Centering Prayer/Herzensgebet oder eine andere Form des stillen Gebets), Meditation mit einem Text (Lectio Divina) und andere Elemente, wie z.B. einer Zeit in der Natur bei entsprechendem Wetter.

**Der gemeinsame Tag beginnt um 9:00 Uhr und endet kurz vor 13:00 Uhr.**

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, es erfolgt allerdings keine Einführung in die stille Meditation.

Die **Mindestteilnehmerzahl** beträgt 3 Personen.  
Zur Teilnahme ist eine **Anmeldung** erforderlich:

[Anmeldung Oasentag 27. Januar 2024](#)

[Anmeldung Oasentag 16. März 2024](#)

Ich freue mich auf entspannende und stärkende Zeit mit Ihnen und Euch!

*Dr. Oliver Kintzel*

