

# Veranstaltungen AK Meditation im Dekanat Landshut

## Den Bogen spannen, um loszulassen

### *Eine Einführung ins intuitive Bogenschießen*

Beim intuitiven Bogenschießen wird das Ziel mit beiden Augen erfasst. Logisches Denken (linke Hirnhälfte) und visuelles Wahrnehmen (rechte Hirnhälfte) wird in Übereinstimmung gebracht und der Pfeil aus dem „Bauchgefühl“ heraus losgelassen. Achtsame Konzentration, Selbstwahrnehmung, Vertrauen auf das Bauchgefühl und das Erkennen von Ressourcen und Verhaltensmustern sind dabei besonders wichtig.

Workshopinhalte sind: Bogenkunde, Grundlagen des Bogenschießens, Phasen des Schießablaufs, Fehlerquellen, Atem- und Zentrierungsübungen, praktische Schieß- und Zielübungen an der Scheibe und Antwort auf die Frage, welche mentalen Fähigkeiten durch das intuitive Bogenschießen trainiert werden.

**Leitung:** Georg Waldherr, Heilpraktiker, Mentaltrainer und passionierter Bogenschütze

- Zielgruppe: Anfänger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen  
Termin: Sa. 16.09., 10:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Haus am Holz, Holz 1, 84405 Dorfen ([www.haus-im-holz.de](http://www.haus-im-holz.de))  
Kosten: 75,- EUR (Bogenausrüstung wird gestellt)  
Weitere Infos: Georg Waldherr, Tel. 0160 1839523  
Anmeldung: bitte unter Tel. 0871 62030 oder über [www.ebwlandshut.de](http://www.ebwlandshut.de)

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen.

## Nur für heute werde ich .. PILGERN (Papst Johannes XXIII)

### *Pilger-Tagestouren auf dem Martinusweg*

Nur für heute gehen und wahrnehmen, ganz im Augenblick sein. Nur für heute still sein in der Natur mit anderen Menschen und spirituelle Impulse empfangen. Nur für heute das Alte hinter sich lassen und Kraft schöpfen für Neues. Ein Tagesangebot für alle, die sich auf den Europäischen Martinusweg begeben wollen. Mit dem Zug fahren wir vom Südbahnhof nach Geisenhausen und wandern von dort über Berndorf (Einkehr zum Mittagessen) zu St. Martin nach Landshut (ca. 18 km).

**Leitung:** Maria Vogl, qualifizierte Pilgerbegleiterin

1. Termin: Sa. 16.09., 08:00 bis 16:00 Uhr  
2. Termin: Sa. 30.09., 08:00 bis 16:00 Uhr  
Treffpunkt: am Zeughaus an der Grieserwiese  
Kosten: 20,- EUR incl. Fahrkarte und Mittagessen  
Anmeldung: bitte unter Tel. 0871 62030 oder über [www.ebwlandshut.de](http://www.ebwlandshut.de)

## Luthers Lied „Ein feste Burg“ - noch aktuell?

### *Eine kritische Auseinandersetzung mit dem Rechtfertigungsdenken*

Luthers berühmtes Psalm-Lied „Ein feste Burg“ (Ps 46) wurde zum Synonym für den Protestantismus. Ob Luther, das urwüchsige Sprachgenie, sich gefreut hätte, dass man seine „in herbe Poesie gegossene Dogmatik“ (Reinhard Mawick) auch heute noch brav wiederholt, statt zeitgemäß das Maul aufzumachen?

Wir wollen an Hand dieses speziellen Liedes die Veränderungen in Zeit-, Bibel- und Weltverständnis betrachten und eine ökumenische Version des Autors, die zu einer neuen Sicht einlädt, singen!

Der **Referent** Dipl.theol. (r. k.), Günther M. Doliwa, Autor, Liedermacher, Herzogenaurach, liest und referiert aus seinem Buch zum 500. Jahrestag der Reformation

- Termin: Di. 17.10., 19:30 Uhr  
Ort: Evang. Gemeindehaus der Christuskirche, Gutenbergweg 16  
Kosten: 4,- EUR

## „Jubilare Deo“

### *Singabend mit christlichen Liedern*

Eingeladen sind Menschen jeden Alters, die ihrem Glauben durch das Singen in der Gemeinschaft Ausdruck geben möchten. Wir singen christliche Lieder, auch aus anderen Ländern und aus Taizé - altbekannte und neue, beschwingte und besinnliche. Die einfachen Melodien und Texte sind leicht zu erfassen und wiederholen sich

häufig. Gesangliche und musikalische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Das absichtsfreie Singen - ohne Noten, ohne Leistungsanspruch - kann das Herz öffnen und tiefe Erfahrungen ermöglichen.

**Leitung:** Elisabeth Brummer, Singleiterin, Landshut

Termine: 20.10. und 19.01., jeweils Freitag 19:30 Uhr  
Ort: Evang. Gemeindehaus der Christuskirche, Gutenbergweg 16  
Kosten: 5,- EUR

## **Maly-Meditation – die Kraft der Stille und der Berührung erfahren**

Die Maly-Meditation ist ein ganzheitlicher Ansatz, um Patienten und ihre Angehörigen, genauso wie jeden anderen auch, zu begleiten und zu stärken. Sie soll Menschen unterstützen, die z. B. wegen einer Erkrankung die Hoffnung verlieren, wieder Mut zu fassen und die Angst zu nehmen. Hoffnung ist ein elementarer Bestandteil des Christentums, so wie die Liebe zum Nächsten und der Glaube, dass Heilung möglich ist. Nach einem etwa halbstündigen Vortrag über die Maly-Meditation führt der Referent in seine Meditationsform ein. Die TeilnehmerInnen meditieren jeweils mit ihrem/ihrer Nachbarn/Nachbarin oder mit einer Person ihres Vertrauens.

**Leitung:** Diakon Wolfgang Maly, ausgebildeter Krankenpfleger, Hypnotherapeut, psychoonkologischer Berater und Lebensberater

Termin: Sonntag, 19.11., 14:00 Uhr  
Ort: Krankenhauskapelle  
Kosten: keine, Spenden erbeten  
Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Anschließend sind alle eingeladen in einem etwa halbstündigen Gottesdienst geleitet vom Krankenhauspfarrer Hartmut Grosch an einem Agapemahl teilzunehmen.

## **Mit Gott im liebenden Dialog**

*Einführung in christliche Meditation*

Christliche Meditation als ein Weg in den Dialog mit Gott ist ein alter, geistlicher Weg, der mehr und mehr wieder entdeckt wird. In diesem Dialog sucht Gott uns liebend auf. Damit er uns finden kann, müssen wir DA sein. In diesem Kurs üben wir uns darin, gegenwärtig zu sein. Wir lernen das angemessene Sitzen in der Stille und verschiedene Meditationsformen kennen. Leibübungen und Körperwahrnehmung unterstützen uns in der Sammlung. Es wird Zeit sein für Reflexion und Rückfragen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger. Bereits Übende sind mit ihrer Erfahrung ebenfalls willkommen.

**Leitung:** Pfarrer Hartmut Grosch, Krankenhauseelsorger, Meditationsanleiter

Termine: 18.01, 01.02., 01.03., jeweils Donnerstag, 19:00 bis ca. 20:30 Uhr  
Ort: Meditationsraum der Auferstehungskirche, Fliederstr. 17, Landshut  
Kosten: 30,- EUR  
Teilnehmer: mind. 5  
Anmeldung: Bitte unter Tel. 0871 62030 oder [www.ebwlandshut.de](http://www.ebwlandshut.de)

Bequeme Kleidung und dicken Socken sind hilfreich!

## **Kraftquelle Klangmassage**

Bei einer Klangmassage werden Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgestellt und behutsam angeklungen. Die Klangschwingungen erzeugen eine feine Vibration, die oft wie eine Art „Massage“ beschrieben wird. Die sanften und harmonischen Klänge werden über Gehör und Körper aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung. Es entsteht eine Atmosphäre der Geborgenheit. Kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe. Gesundheit und Lebensfreude werden gestärkt.

An diesem Abend erfahren sie die Wirkweisen der Klänge in Theorie und insbesondere der Praxis.

**Leitung:** Barbara Lanzinger und Elisabeth Liehr

Termin: Mo. 13.11., 19:00 bis 20:30 Uhr  
Ort: Meditationsraum Auferstehungskirche, Fliederstr. 17, Landshut  
Kosten: 10,- EUR  
Teilnehmer: Maximal 5  
Anmeldung: bitte unter Tel. 0871 62030 oder [www.ebwlandshut.de](http://www.ebwlandshut.de)

Bei Interesse besteht die Möglichkeit, sich im Dezember und Januar je einmal zu einem Klangabend zu treffen.

## Christliche Meditation am Donnerstagabend

*Offene Gruppe*

In der Stille und in der Ruhe,  
da spricht sich Gott in die Seele.

Meister Eckhart

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat treffen sich Interessierte in einer offenen Gruppe, in der wir diese Stille einüben, die Gott zu uns einlädt. Wie schaut dies konkret aus? Mit Körper- und Achtsamkeitsübungen beginnend, um wach und aufmerksam zu werden, sitzen wir in der Regel zweimal zwanzig Minuten in der Stille angeregt und verankert in einem biblischen Wort. Dazwischen erfolgt eine Gehmeditation. Gebet und Segen schließen das Sitzen ab.

Offene Gruppe bedeutet, dass man jederzeit dazukommen kann. Und auch wenn man einen Stuhl zum Sitzen braucht, kann man an der Meditation teilnehmen!! Bequeme Kleidung und dicke Socken sind hilfreich! Aktuelle Informationen können über die Homepage der Auferstehungskirche eingeholt werden!

**Leitung:** Pfarrer Hartmut Grosch, Krankenhausesseelsorger, Meditationsanleiter

Termin:           jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat  
                      jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr, außer in den Ferien  
Ort:               Meditationsraum der Auferstehungskirche, Fliederstr. 17  
Kosten:           keine, Spenden erbeten  
Rückfragen:     bei Pfarrer Hartmut Grosch, Tel.: 0871 4889883  
                      bzw. hartmut.grosch@christuskirche-landshut.de  
Anmeldung:     nicht erforderlich

Bequeme Kleidung und Socken sind hilfreich!