

„Er,  
der die Knospen öffnen kann,  
tut es einfach“

So endet ein Text von  
Rabindranath Tagore  
mit der Einladung  
dem natürlichen Wachstum  
zu vertrauen.

Geschehen-lassen,  
was ohnehin geschieht.  
nicht-eingreifen,  
dem Wachsen  
Zeit und Ruhe lassen.

Kursgebühr/Ort/Anmeldung

**Training Kontemplation**  
**16. März 2024, 10 – 17 Uhr**

**Kursort:**

Sozialzentrum St. Peter  
Brückenstr. 30  
47053 Duisburg

**Spende:**

für Aufwand und Verpflegung  
bitte in bar am Kurstag  
(Richtwert 20 – 30 €)

**Anmeldung:**

per Mail oder Post bei:  
Sr. Stephani Orłowski MSC  
Musfeldstraße 147  
47053 Duisburg

Tel. 0157-33143665  
[stephani.orłowski@gmail.com](mailto:stephani.orłowski@gmail.com)



Training Kontemplation  
16.03.2024

## Kursleitung



Sr. Stephani Orłowski MSC

Lehrerin der Kontemplation, Linie  
"Wolke des Nichtwissens" Willigis Jäger



Alfred Jansenberger

Spirituelle Wegbegleitung  
nach Dürckheim

## Der Übungsweg der Kontemplation

Die Praxis des stillen Sitzens:

- ❖ Grundhaltungen
- ❖ Übung mit dem Atem und einem Mantra  
(Bewusstseinsammlung)
- ❖ Übung der gegenstandsfreien Meditation  
(„Schauen ins nackte Sein“ J.v.K.)

Unterstützung durch geführte  
Meditationen und die Möglichkeit  
zu Einzelgesprächen.

## Kontemplation – der Christliche Weg der Mystik

## Anmeldung

Name, Vorname

Adresse

Tel.

Mail-Adresse

Unterschrift

