



Katholische Jugendstelle Memmingen

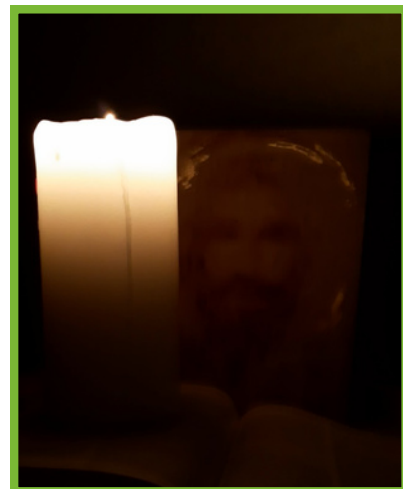
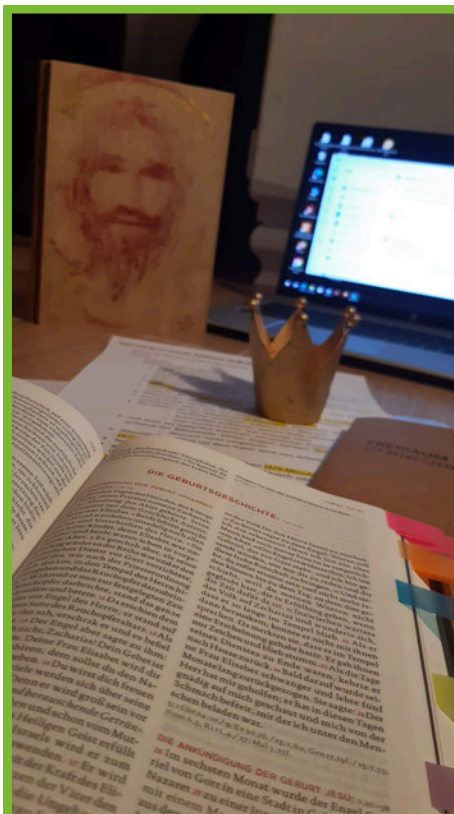
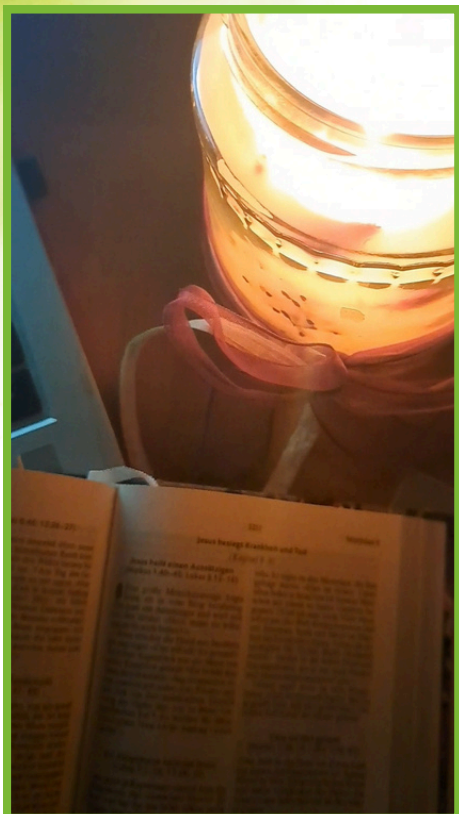
Christliche Online Meditation

katholisch.

politisch.

aktiv.

Im Advent 2024 organisierte die Jugendstelle Memmingen ein besonderes Online-Angebot für junge Erwachsene: Drei Montagabende lang trafen sich zehn Teilnehmende per Videokonferenz zur christlichen Meditation. Ziel war es, in der hektischen Zeit vor Weihnachten zur Ruhe zu kommen und Jesus auf eine neue Weise zu begegnen. Der Ablauf war bewusst schlicht gehalten: Nach einer kurzen Begrüßung richteten sich die Teilnehmenden an einem ruhigen Ort ein – mit einer Kerze und Bibelstelle. Eine Körperwahrnehmungsübung half beim Ankommen. Nach dem Hören eines Schriftworts folgten Zeiten der Stille und das persönliche Gespräch mit Gott. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv, besonders die bewusst erlebte Ruhe und Meditation wurden hervorgehoben. Das Projekt ist kein klassisches Projekt von Jugendlichen für Jugendliche, eher von jungen Erwachsenen für junge Erwachsene. Das einfache Format zeigte jedoch großes Potenzial für Nachahmung, auch in Jugendgruppen, und machte die christliche Meditation als persönliches Gebet erfahrbar.



BDKJ



katholisch.

politisch.

aktiv.



JESUS & DU

Lust auf christliche Meditation?

**Fünf Online-Abende mit:
Bibelstelle - Stille - Gebet**

-  für junge Menschen
-  13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04.
-  jeweils um 20 Uhr
-  online per Microsoft-Teams bei dir daheim

Vorbereitungstreffen am 06.03. um 20:00 Uhr

Anmeldung bis **28.02.25** unter: www.jugendstelle-kempen.de



„Zur Ruhe kommen, anhören & wahrnehmen! Bequem von der eigenen Gebetssecke daheim gemeinsam in Stille die Heilige Schrift neu entdecken, was Jesus jedem persönlich mitgeben möchte. So schön zu sehen, wie sich junge Erwachsene ganz offen darauf einließen, sich von Jesus berühren zu lassen – mit so manch einer Überraschung, z. B. ein freudiges Moment der Stille, ein wärmendes Körpergefühl und ein positiver Start in die Woche“

