

Sie suchen kleine, einfache Impulse, die Sie durch die **Adventszeit** begleiten?  
Sie möchten zur Ruhe kommen und sich im wahrsten Sinne des Wortes eine Atempause gönnen?  
Vielleicht hätten Sie gerne eine Begleitung zur Ermutigung und zum Austausch auf diesem Weg?

Dann herzlich willkommen bei **Atem Momente!**



Schritt für Schritt wollen wir uns auf den Weg zur Krippe machen:

**EINATMEN – AUSATMEN – WEITERATMEN – AUFATMEN**

Kleine Impulse begleiten uns dazu durch die Woche: ein Bild, ein Thema, eine Atem-Übung, ein biblischer Text, ein Gebet, eine Anregung auf den Weg.

**Zusätzlich bieten wir drei abendliche Videomeetings an:**

zur meditativen Einstimmung in das Wochenthema und der Möglichkeit zum anschließenden gemeinsamen Austausch

Termine: 3. / 10. / 17.12.2024, jeweils um 19.00 Uhr

**Begleitung:** Atem-Momente-Autorinnenteam Susanne Grimmer, Maria Klotz-Gängel

**Impulsmaterial:**

**Atem-Momente-Karten-Heft mit QR-Codes zur Anleitung der Atemimpulse per Audio**

**Bestellen Sie jetzt schon Ihr/e Exemplar/e bis zum 24.10.2024!**

**Info / Anmeldung / Bestellung:**

Referat Spiritualität HA Seelsorge Erzbistum Bamberg

Jakobsplatz 9

96049 Bamberg

Email: [spiritualitaet@erzbistum-bamberg.de](mailto:spiritualitaet@erzbistum-bamberg.de)

Tel.: 0951/502-2106