



via integralis

## Hören auf die Stimme des Herzens

neu



Kontemplationstag  
für ältere und andere Geübte  
Freitag, 21.08.2026, Bonn

Ich schenke mir eine Unterbrechung im Alltag mit Zeit für Stille, Begegnung mit meinem Körper, der Natur, mit anderen Menschen und spirituellen Impulsen. Dieser Kurs ist insbesondere für Menschen gedacht, die nicht mehr so lange sitzen können und mehr Pausen brauchen.

➤ **21.08.2026, Fr., 10.00-17.30 Uhr**  
Kath. Familienbildungsstätte Bonn  
Lennéstr. 5, 53113 Bonn  
am Hofgarten, U-Bahn-Haltestelle  
Universität / Markt.

- Kurs für Geübte, Vorerfahrung in Kontemplation oder Zen nötig!
- weitgehend im Schweigen
- 6 x 20 Min. Meditation
- Körpererfahrung, Zeit in der Natur, spiritueller Impuls mit Austausch
- Begleitgespräch möglich
- Gebetszeit zum Abschluss.

### Kosten

Kosten: 29,- € für Kurs und vegetarische Verpflegung

### Leitung:

Winfried Semmler-Koddenbrock,  
Pastoralreferent i.R., Kontemplationslehrer vi  
Renate Koddenbrock, Dipl. Pädagogin i.R.

### Anmeldung:

bis 13.08.26: Kath. Familienbildungsstätte  
0228 / 944 900  
fbs@bildungsforum-bonn.de  
www.bildungsforum-bonn.de

### Info + Kontakt:

Winfried Semmler-Koddenbrock, Bonn  
53123 Bonn, ☎ 0178 / 814 4243  
w.semmler-k@t-online.de  
www.viaintegralis-bonn.de

Kurs in Zusammenarbeit mit der Kath.  
Familienbildungsstätte Bonn