

»heute besuch' ich mich,  
mal schauen,  
ob ich zuhause bin«  
(Karl Valentin)

## EIN TAG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

**Sa 27.09.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr**

**Gemeindsaal St. Helena**

**Ellerstraße 44 | 53119 Bonn**

An diesem Tag klopfen wir an unsere innere Türe und besuchen uns in Übungen der Achtsamkeit und der Meditation um unserer Einheit aus Körper, Geist und Seele nachzuspüren. Wir versuchen sensibler zu werden durch bewusstes Empfinden alltäglicher Routinen am Beispiel unserer Aufnahme von LEBENsmitteln. Die Meditation als zentrales Element des Tages gestalten wir nach der Praxis des Ashram Jesu: ACHTSAM – GELASSEN – LIEBEVOLL verweilen wir bei unseren inneren Bewegungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, mitzubringen ist nur die Bereitschaft an die eigene Türe zu klopfen und einzutreten.

### Weitere Informationen

Leitung: Ulrike Rötten

Teilnehmer: bis 12 Personen

Kostenbeitrag: 10 bis 15 Euro

(je nach Selbsteinschätzung  
inkl. vegetarische Suppe zum Mittag)

Nähere Informationen zur Meditationsweise

[www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)

Anmeldung: 0228 633535

[lisa.mueller-wenzel@sankt-petrus-bonn.de](mailto:lisa.mueller-wenzel@sankt-petrus-bonn.de)

### Kooperation

Kath. Bildungsforum Bonn

**Ulrike Rötten**  
Ernährungswissenschaftlerin,  
Meditationsleiterin Ashram Jesu

