



## Ashram-Tage / Ashram-Gruppe in Vaihingen an der Enz 2025/26

**Ashram-Tage** sind „Innehalten mitten im Alltag“. Sie verlaufen in Schweigen und Achtsamkeit, bestehen aus (teilweise angeleiteten) Meditationen im Sitzen und Gehen, einer einfachen Mahlzeit, einer Schriftbetrachtung und einem Erfahrungsaustausch.

Ashram-Tage verhelfen dazu, sich wahrzunehmen und mehr im Kontakt mit sich selbst zu bleiben. In der Regel gehen die Teilnehmenden zentrierter und geerdeter nach Hause; manche nehmen eine besondere Erfahrung mit.

Die Tage können unabhängig voneinander besucht werden und kosten nichts (eine Spende ist möglich). Decken als Meditationsunterlage sind vorhanden, alles Weitere muss mitgebracht werden: eine Kleinigkeit für ein einfaches Mittagessen und persönliche Utensilien für die Meditation, soweit gewünscht.

Die Termine sind samstags, 09:00 – 16:00 Uhr  
am 11.10.25 / 22.11.25 / 17.01.26 / 07.02.26 / 07.03.26 /  
18.04.26 / 09.05.26 / 13.06.26 / 11.07.26

im kath. Gemeindezentrum St. Bonifatius, Kirchstr. 12, Vaihingen-Kleinglattbach.

Kennenlernen kann man diese Art zu meditieren bei einem **Einführungsabend** am Donnerstag, 16.10.25, 19.00-21.00 Uhr ebenfalls in Kleinglattbach.

Zusätzlich gibt es künftig für alle, die sich regelmäßig, aber nur abends treffen möchten eine feste **Ashram-Gruppe** monatlich donnerstags um 19.00 Uhr. Der erste Abend ist am 16.10.25, weitere Termine werden dann vereinbart.

Anmeldungen gehen an die Leitung: Christoph Knecht, Tel. 0175 666 67 69, [ch.knecht@gmx.de](mailto:ch.knecht@gmx.de)

Ausführliche Informationen zum Ashram Jesu gibt es unter [www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)

