



Tage der Achtsamkeit

Sei achtsam für Dich selbst, um achtsam zu sein für Gott (Basilius der Große)

Donnerstag, 30. Mai 2019 * 18.00 Uhr
bis Sonntag, 02. Juni 2019 * 13.00 Uhr

Wer Achtsamkeit übt, lebt gesünder, intensiver und zufriedener. Vielfältige Studien belegen diese positiven Auswirkungen gelebter Achtsamkeit. Kein Wunder also, dass Achtsamkeit so populär ist. Die Praxis der Achtsamkeit ist jedoch keine Erfindung unserer Zeit, sondern hat uralte Wurzeln in der spirituellen Tradition. Seit jeher besteht das Wesen der christlichen Meditation in der Achtsamkeit. Wir dürfen dabei als Mensch kommen, so wie wir sind, ohne erneut etwas leisten zu müssen.

Diese Tage der Achtsamkeit ermöglichen es, bei sich selbst anzukommen, vom Alltag abzuschalten und der spirituellen Dimension in seinem Leben Raum zu geben.

Folgende Elemente unterstützen dabei die eigene Achtsamkeit:

- Behutsame Hinführung zur christlichen Meditation und das gemeinsame Sitzen in der Stille
- Das bewusste Wahrnehmen der Natur
- Zeiten des Schweigens
- Austausch über die Erfahrungen gelebter Achtsamkeit
- Körperwahrnehmungsübungen
- Kreative Elemente
- Spirituelle Impulse

Kursleitung:

Karin Seethaler, Dipl.-Soz.-Päd. (FH), Caritas-theologin (M.A.), Autorin spiritueller Bücher, seit 1993 Kursleiterin für christliche Meditation; weitere Infos: www.karin-seethaler-wendepunkte.com

Kursgebühr: 120, -- €

Pension: 175, -- € im EZ mit Du/WC
150, -- € im EZ ohne Du/WC



HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien

Waldweg 15 · 93152 Nittendorf

Telefon 09404 9502-0

Telefax 09404 9502950

anmeldung@hauswerdenfels.de

www.haus-werdenfels.de



Bild: Pixabay.com