



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

Diese Tage der Achtsamkeit ermöglichen es, vom Alltag abzuschalten und die christliche Meditation kennenzulernen.

Wir dürfen dabei als Mensch kommen, so wie wir sind, ohne erneut etwas leisten zu müssen. Die äußere Stille und die Zeiten des Schweigens sind dabei eine Unterstützung, um zur inneren Stille zu finden.

Die Klänge von Barbara Christgau, Klangtherapeutin, laden zum meditativen Verweilen ein und verhelfen dazu, bei sich selbst anzukommen und der spirituellen Dimension in seinem Leben Raum zu geben.

Folgende Elemente unterstützen dabei die eigene Achtsamkeit:

- Behutsame, schrittweise 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
- Klangspiel
- 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

Barbara Christgau, langjährige Klangtherapeutin und Pädagogin, Anleiten meditativer Tänze

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