



Tage der Achtsamkeit

Kontemplation

Ein Versöhnungsweg mit sich selbst

Freitag, 24. Juli 2020 * 18.00 Uhr
bis Sonntag, 26. Juli 2020 * 13.00 Uhr

*Sich in der Stille mit sich selbst versöhnen,
heißt den Blick auf sich selbst zu verändern.*

Friede setzt Versöhnung voraus. Dies gilt auch für den inneren Frieden. Dazu verhilft ein schlichter Meditationsweg aus der spirituellen Überlieferung der Christenheit. In einer schrittweisen Hinführung zum Jesusgebet üben wir eine Haltung der Achtsamkeit ein, die uns den Weg zu unserer eigenen Tiefe ebnet. Anleitungen zur Meditation und spirituelle Impulse orientieren die gemeinsamen Meditationszeiten in der Gruppe (Sitzen in Stille). Ohne zu urteilen nehmen wir dabei wahr, was sich in uns bewegt. In der Ausrichtung auf Gott, im Geschehen-lassen dessen, was sich in uns zeigt und im stillen Verweilen in

der Gegenwart, öffnen wir uns dabei gleichzeitig für einen Versöhnungsweg mit uns selbst.

Für Meditationserfahrene als auch für jene geeignet, die mit der Meditation erst beginnen!

Folgende Elemente prägen diese Tage:

- Behutsame, schrittweise Hinführung zum Jesusgebet (nach P. Franz Jalics SJ)
- Meditationszeiten in der Gruppe
- Zeit zur Wahrnehmung der Natur
- Durchgehendes Schweigen
- Erfahrungsaustausch als Unterstützung der inneren Orientierung
- Körperwahrnehmungsübungen
- Spirituelle Impulse
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier

Kursleitung:

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

Kursgebühr: 90, -- €

Pension: 125, -- € im EZ mit Du/WC
115, -- € im EZ ohne Du/WC



Waldweg 15 · 93152 Nittendorf

Telefon 09404 9502-0

Telefax 09404 9502950

anmeldung@hauswerdenfels.de

www.haus-werdenfels.de

Bild: Pixabay.com

