



## Einführungs- / Vertiefungswochenende: Kontemplatives Gebet - Herzensgebet

*Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir; suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für. (Angelus Silesius)*

Freitag, 25. Februar 2022 \* 18.00 Uhr  
bis Sonntag, 27. Februar 2022 \* 13.00 Uhr

Innehalten und den Alltag unterbrechen, um

- zur Ruhe zu finden, bei mir selbst anzukommen und Zeit für die Meditation zu haben
- mein Leben auf Gott auszurichten und meine Beziehung zu Gott zu vertiefen
- achtsamer zu werden für die inneren Regungen und Impulse

Eine Teilnahme ist mit und ohne Meditationserfahrungen möglich. Vorausgesetzt wird jedoch die Bereitschaft, sich auf das Schweigen einzulassen.

### Folgende Elemente prägen diese Tage:

- Hinführung zum Herzensgebet
- Meditationszeiten in der Gruppe (Sitzen in Stille)
- Zeiten der Stille und des Schweigens
- Erfahrungsaustausch als Unterstützung der inneren Orientierung
- Zeit zur bewussten Wahrnehmung der Natur
- Spirituelle Impulse
- Leichte Übungen zur Körperwahrnehmung
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier

### 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](http://www.karin-seethaler-wendepunkte.com)

**Kursgebühr:** 90, -- €

**Pension:** 130, -- € im EZ mit Du/WC  
120, -- € 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](mailto:anmeldung@hauswerdenfels.de)

[www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de)

Bild: Pixabay.com