



## Tage der Achtsamkeit

### Kontemplation

Ein Versöhnungsweg mit sich selbst

Donnerstag, 12. September 2024 \* 18.00 Uhr  
bis Sonntag, 15. September 2024 \* 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. Sanfte Yogaübungen unterstützen die Verbindung von Körper, Geist und Atem. Sie helfen dabei in spürbaren Kontakt mit sich selbst zu kommen, um aufmerksam und präsent den Moment aufzunehmen. 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) und das gemeinsame Sitzen in der Stille
- Durchgehendes Schweigen
- Erfahrungsaustausch als Unterstützung der inneren Orientierung
- Yogaübungseinheiten
- Zeit zur Wahrnehmung der Natur
- Spirituelle Impulse

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

**Kursgebühr:** 130, -- €

**Pension:** 213, -- € im EZ mit 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

