

Wann?

Ab 07.05.2018

Fortlaufender Kurs über 10 Abende

Wo?

Peterschule, 1. Stock

Paulstraße 7

66583 Spiesen

Kosten für 10 Abende (15 Std.)

Mitglieder: 30 Euro

Nichtmitglieder: 55 Euro

Mitzubringen:

- bequeme Kleidung, dicke Socken
- Woldecke oder Yogamatte als Unterlage
- Sitzkissen, wenn vorhanden
- ein kleines Kissen

Leitung: Karin Limbach

- 3-jähriges Kontemplations-training bei Sven Haack
- in Ausbildung zur MBSR-Lehrerin bei L. Lehrhaupt
- langjährige eigene Praxis in Kontemplation und Zazen
- Tanzanleiterin Bibeltanz, meditative Tänze



Weitere Auskünfte und Anmeldung:

Kneipp-Verein Spiesen e. V.

Ute Born-Hort

Tel. 0 68 21 - 9 14 59 00

Brigitte Uhlig

Tel. 0 68 21 - 74 28 62

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

**Anmeldung ist erforderlich.
Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

Meditation

Weg in die Stille



Montag

ab 07.05.2018

19.30 - 21.00 Uhr

Die heutige Zeit ist geprägt durch Schnelllebigkeit, Leistungsdruck und Informationsflut, so dass viele Menschen in der Betriebsamkeit des Alltags kaum noch zu sich selbst finden. Sie fühlen sich gehetzt und überfordert.

Wer den Alltag bewältigen will, braucht Möglichkeiten des Rückzugs, um zu sich selbst zu finden und neue Kräfte zu tanken. So sehen sich immer mehr Menschen nach Stille, innerem Frieden und spiritueller Erfahrung.

„Eigentlich bin ich ganz anders,
ich komme nur so selten dazu“

Ödön von Horvath

Meditation

Seit mehr als zweitausend Jahren wird Meditation in vielen Kulturen und Ländern praktiziert, z.B. in den Traditionen der Hindus, der islamischen Sufis, Zen in Japan, Kontemplation im Christentum - als Methode mit der Menschen in ihr Innerstes schauen.

Im Mittelpunkt steht das Einüben in das Hier und Jetzt durch Sitzen in Stille und achtsames Gehen. Dabei versuchen wir unsere vielfältigen Gedanken, die pausenlos in unserem Kopf herumschwirren, zu lassen.

Körperübungen, achtsames Gehen und Texte aus den mystischen Traditionen begleiten uns auf dem Weg in die Stille.



Regelmäßiges Üben

- verbessert das allgemeine körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden.
- stärkt Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermehrt innere Ruhe und Gelassenheit
- führt in die Tiefe des eigenen Herzens und zur inneren Quelle

Dieses Meditationsangebot richtet sich an Menschen mit oder ohne Erfahrung in der Meditation.

Es ist für alle Menschen offen - unabhängig, ob sie sich einer Religion zugehörig fühlen oder nicht.

Jeder/Jede ist herzlich willkommen.