

Aus der Stille leben

- Eine Auszeit im durchgehenden Schweigen -



**Freitag, 16.11., 18.00 Uhr
bis Sonntag, 18.11.2018, 14.00 Uhr**

Kardinal-Hengsbach-Haus,
Dahler Höhe 29, 45239 Essen-Werden

*Schweigen meint nicht bloß,
dass ich nichts rede, sondern
dass ich mich aushalte, wie ich bin.
Ich verzichte nicht bloß
auf das Reden,
sondern auch auf
alle die Beschäftigungen,
die mich von mir selbst ablenken.*

Anselm Grün

An diesem Wochenende wollen wir die wohltuende Wirkung der Stille erfahren. Wir werden dazu mehrmals am Tag im Stil des Zen meditieren (Bänkchen, Kissen oder Hocker). Daneben wird Zeit sein für kreatives Malen und Schreiben, Zeit zum Lesen (Büchertisch) und Spaziergehen, Zeit zum Ganz-bei-sich-Sein. Nach Bedarf ist ein Einzelgespräch mit der Leiterin möglich. Weitere Elemente des Kurses: Textimpulse, entspannende Leib-Spürübungen, Imaginationen, Achtsamkeitsübungen, Bewegung mit Elementen des Tai Chi / Qi Gong und der Eutonie, Tanz...

Das Angebot ist offen für Männer und Frauen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird eine Einführung in die Meditation gegeben. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft, sich während der gesamten Zeit auf durchgehendes Schweigen einzulassen.

Kosten für Kursgebühr, Unterkunft im Einzelzimmer und Vollpension: 220,- €

Die Kurstage können im Sinne der AVR des Caritas-Verbandes als Exerzitien verstanden werden.

Anmeldeschluss ist Dienstag, der 20.09.2018

Ca. 14 Tage vor Kursbeginn werden nähere Informationen zugesandt.

Leitung: Elisabeth Labas

Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin, Spirituelle Wegbegleiterin
www.achtsam-sein.de

Tel: 02043/295673

Mobil: 0151.592.560.43

E-Mail: info.achtsam-sein@web.de