

Aus der Stille leben

- Eine Auszeit im durchgehenden Schweigen -



Samstag, 23.11.2019

10.00 bis 16.00 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

Vom Erwachen bis zum Schlafengehen ist unser alltägliches Leben von unterschiedlichsten Geräuschen, von Musik und Gerede angefüllt. Einzelnen und in der Gruppe wollen wir an diesem Samstag die wohltuende Wirkung der Stille erfahren.

Inhalte des Kurstages: Meditation im Stil des Zen (Bänken, Kissen oder Hocker), Textimpulse, kreatives Malen und Schreiben, Achtsamkeitsübungen, entspannende Leib-Spürübungen, Imagination, Bewegung mit Elementen des Qi Gong, der Eutonie.

Das Angebot ist offen für Frauen und Männer jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird eine Einführung in die Meditation gegeben.

Vorausgesetzt wird die Bereitschaft, sich auf durchgehendes Schweigen während des gesamten Tages einzulassen.

Leitung: Elisabeth Labas

Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin, Spirituelle Wegbegleiterin

www.achtsam-sein.de

Kosten einschließlich Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Kursgebühr: 100,- €

Anmeldung unter:

Tel: 02043/295673

Mobil: 0151.592.560.43

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

Ca. 14 Tage vor Kursbeginn werden nähere Informationen zugesandt.