

# *Aus der Stille leben*

- Eine Auszeit im durchgehenden Schweigen -



**Freitag, 13.11., 18.00 Uhr  
bis Sonntag, 15.11.2019, 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: 250,- €**

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

**Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 16.09.2020**

Ca. 14 Tage vor Kursbeginn werden nähere Informationen zugesandt.

Leitung: Elisabeth Labas

Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin, Spirituelle Wegbegleiterin

[www.achtsam-sein.de](http://www.achtsam-sein.de)

**Tel: 02043/295673**

**Mobil: 0151.592.560.43**

**E-Mail: [info.achtsam-sein@web.de](mailto:info.achtsam-sein@web.de)**