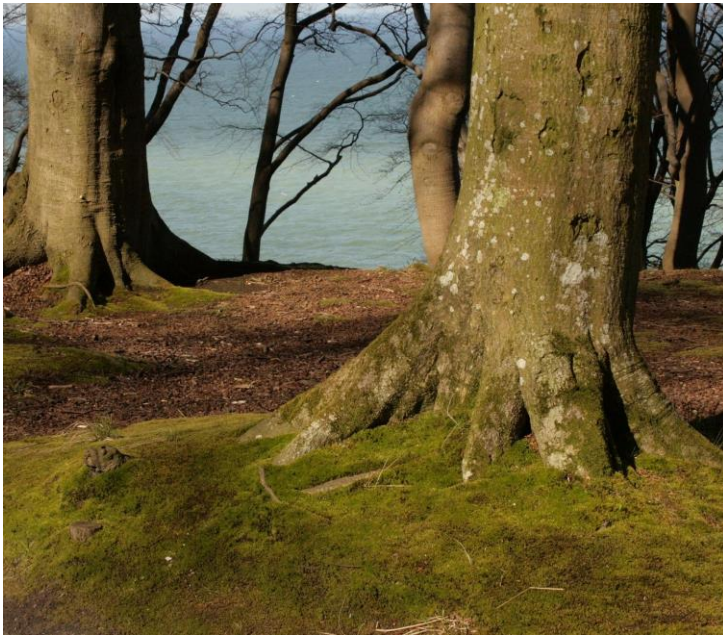


Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen

- Von den Bäumen lernen -



**Freitag, 28.09., 18.00 Uhr
bis Sonntag 30.09.2018, 14.00 Uhr
im Kardinal-Hengsbach-Haus
Essen-Werden**

*Auch ich lebe im Zyklus der Jahreszeiten.
Jede Bewegung und Entwicklung
in meinem Leben
kennt ihren Frühling und Sommer,
ihren Herbst und Winter.
Ich lehne mich an die Bäume an,
an die Weisheit ihrer Erfahrung.*

Ulrich Schaffer

Schon im Paradies, als die Menschen noch unverfälscht eins waren mit der Schöpfung, standen Bäume. Und vielleicht ist es die archaische Erinnerung an diesen reinen Urzustand, an das verlorene Paradies, was unser Herz manchmal höherschlagen lässt, wenn wir einen Baum sehen. Kaum Wesen hat eine beruhigendere Wirkung auf die Seele des Menschen wie ein Baum, keine eine Landschaft wie die des lichten Waldes.

Und diese Wesen, die uns in ihrer be-ständigen Aufrichtung am ähnlichsten von allen Mitgeschöpfen sind, leben uns in vielem vor, was auch unser Dasein positiv bestimmt: Aufrecht stehen, fest verwurzelt sein, den Stürmen trotzen, biegsam bleiben, zyklisch leben, Blühen, Früchte tragen, Ballast abwerfen, untereinander im Austausch sein, sich gegenseitig fördern und unterstützen, Schatten spenden, Schutz und Wohnung bieten, sich dem Licht zuwenden...

Während des Wochenendes wollen wir nachspüren, was es heißt, sich zu verwurzeln, standhaft zu sein, sich auszubreiten, loszulassen... Dazu werden uns Körper-Spür-Übungen und Imagination (Phantasiereisen) helfen. Mit (meditativem) Malen, (meditativem) Tanzen, dem Tönen und Mantren-Singen wollen wir unsere Erfahrungen vertiefen und nach außen bringen. Weitere Elemente des Wochenendes werden Bewegungen aus dem Tai Chi und der Eutonie sein, dazu gibt es Zeiten des Austausches und Zeiten der Stille, Zeit für sich selbst.

Übernachtung in Einzelzimmern, Vollverpflegung

Kosten einschließlich Honorar: 190,- €

Leitung:

Elisabeth Labas, Psychologische Beraterin,
Trauer- und Sterbebegleiterin, Spirituelle Wegbegleiterin
www.achtsam-sein.de, E-Mail: info.achtsam-sein@web.de
Tel: 0151.592.560.43

Anmeldung:

Katholische Familienbildungsstätte Oberhausen
Kurs: V818007
Elsa-Brändström-Str. 11, 46045 Oberhausen
Tel: 0208/85996-57, Fax: 0208/85996-89, stefanie.hecke@bistum-essen.de

Kurz vor Kursbeginn werden weitere Informationen zugesandt.