



Tage der Achtsamkeit

Sei achtsam für Dich
selbst, um achtsam
zu sein für Gott.
(Hl. Blasius)

Donnerstag, 02. März 2017 * 18 Uhr
bis Sonntag, 05. März 2017 * 13 Uhr

In Zeiten, die von Zeitdruck, Leistungsdruck und einem beständigen Beschäftigt-sein geprägt sind, sind Zeiten des Innehaltens und der Achtsamkeit wertvolle Wegbegleiter. Das schlichte Dasein im Hier und Jetzt, ermöglicht es, bei sich selbst anzu-kommen und der göttlichen Dimension in seinem Leben Raum zu geben. Wir dürfen als Mensch kommen, so wie wir sind, ohne erneut etwas leisten zu müssen.

Durch angeleitete Schritte in die Meditation, die auf christlichen Wurzeln basiert, üben wir uns in eine Haltung der Achtsamkeit ein. In der uralten christlichen Tradition sind dies erste Schritte auf dem Weg der Kontemplation. Sie führen uns auf dem Weg zu uns selbst und zu unserer eigenen Tiefe. Die Haltungen, für die wir uns in der Meditation öffnen, werden auch für unseren Alltag eine hilfreiche Orientierung sein.

Durchgehendes Schweigen und das Sitzen in der Stille, das bewusste Wahrnehmen der Natur, leichte Übungen zur Körperwahrnehmung, gemeinsamer Austausch, kreative Elemente, persönliche Begleitgespräche und biblische Impulse prägen diese Tage

Foto: privat

Kursleitung:

Frau Karin Seethaler,

Dipl.-Soz. Päd. (FH), Caritastheologin (M.A.),
Coach für Führungskräfte, Buchautorin:
„Die Kraft der Kontemplation“, seit 1993
Kursleiterin für kontemplative Exerzitien,
weitere Infos: www.karin-seethaler-wendepunkte.com

Susanne Johanna Schmid,

Heilpraktikerin, Agraringenieurin, Meditati-
onsleiterin, Fachberaterin für Burnout-
Prävention und Stressmanagement, zur Zeit
als pädagogische Fachkraft tätig

Kursgebühr:

80,-- €

Pension:

175,— € in EZ mit Du/WC

150,— € im EZ ohne Du/WC



Anmeldung und Ort:
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf
DEUTSCHLAND

Tel: 09404/9502-0

Fax: 09404/9502-950

E-Mail: Anmeldung@Haus-Werdenfels.de

[www. Haus-Werdenfels.de](http://www.Haus-Werdenfels.de)