

Tage in der Klausur vom 5.-7. April 2019

Einführung in die christliche Meditation

Den Alltag an diesem Wochenende bewusst unterbrechen, um

- zur Ruhe zu kommen und eine Haltung der Achtsamkeit einzuüben
- den Geschmack des Schweigens und der Stille (wieder) erfahren
- da zu sein, wie ich bin, ohne etwas leisten zu müssen
- achtsamer zu werden für die inneren Regungen und Impulse
- mich in der Meditation dem Hier und Jetzt hörend zu öffnen
- aus den Erfahrungen in der Stille, den Alltag anders erleben

Elemente des Wochenendes sind:

- Zeit zur bewussten Wahrnehmung der Natur
- Anleitung zur christlichen Meditation
- Meditationszeiten in der Gruppe (Sitzen in Stille)
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe als Unterstützung der inneren Orientierung
- spirituelle Impulse

Eine Teilnahme ist mit und ohne Meditationserfahrungen möglich
Wichtig ist die Bereitschaft, sich auf das Schweigen und der Anleitung einzulassen.

Ort: **Bildungshaus Landvolkshochschule, St. Gunther e. V.**, Hengersberger
Straße 10, 94557 Niederalteich, Tel. 09901 9352 -0
www.lvhs-niederalteich.de

Anmeldung: info@lvhs-niederalteich.de