

An  
Dr. B. Elija Bleher  
Reintalstraße 16  
D – 82467 Garmisch-Partenkirchen

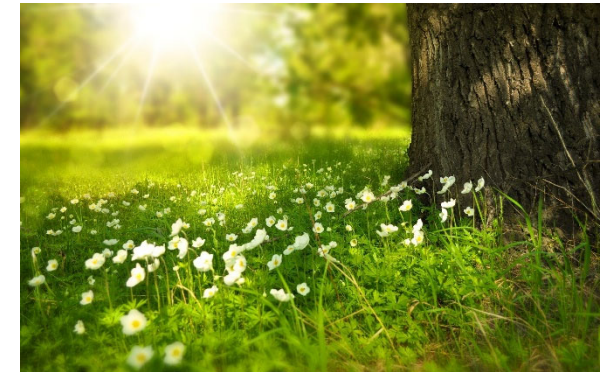
Das Kloster Bernried im Bildungshaus St. Martin liegt am Ufer des Starnberger Sees, am Rande eines weitläufigen Parks mit altem Baumbestand. Es bietet den geeigneten Rahmen für persönlichkeitsfördernde und spirituelle Angebote.



© Missions-Benediktinerinnen Bernried



## Kontemplation und Atem – Tage der Stille in Bernried



Nur Mensch sein  
zwischen Himmel und Erde,  
durchströmt vom Atem Gottes.  
Herta Richter

### **KURSORT**

Bildungshaus St. Martin  
Klosterhof 8, 82347 Bernried  
Homepage: [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

Donnerstag, 20.03. bis Sonntag, 23.03.2025

## Kontemplation und Atem – Tage der Stille in Bernried

Die Fastenzeit kann eine Zeit sein, auf die eigene Sehnsucht zu achten und mit ihr in Berührung zu kommen. Die kontemplative Meditation gibt dem Raum. Wir üben uns Schritt für Schritt ein in das Verweilen in der Gegenwart Gottes. Der Meditationsweg kann uns im Alltag tragen und zu Achtsamkeit, innerer Ruhe und der Erfahrung Gottes im eigenen Wesensgrund führen.

Ein wichtiger Anker kann uns dabei das Wahrnehmen unseres Atems sein. Meist unbewusst und unbeachtet ist er der treue Begleiter durch unser ganzes Leben. Die Meditation und der Atem werden uns Weg, uns selbst zu erfahren, in die Stille zu finden und mit dem Geheimnis Gottes in Verbindung zu kommen.

Elemente, die die Tage prägen:

- Kurs im Schweigen
- Einfache, angeleitete Körper-, Atem- und Stimmübungen
- Hinführung zur Meditation mit dem Jesusgebet (Schritte nach Grieser Weg)
- Gemeinsame Meditationszeiten in der Stille
- Zeit, in der Natur zu sein
- Austausch in der Gruppe
- Spirituelle Impulse
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Sonntagsmesse

Der Kurs möchte alle ansprechen, die das kontemplative Beten kennenlernen möchten oder schon praktizieren.

Er erfolgt in Kooperation mit den Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried im Bildungshaus Sr. Martin.

### Termin

Donnerstag, 20. März 2025, 18:00 Uhr, bis  
Sonntag, 23. März 2025, 13:00

### Kursleitung

#### Dr. Bärbel Elija Bleher

Biologin, Personalentwicklung, Geistliche Begleiterin & Exerzitienbegleiterin, langjährige Meditationserfahrung

#### Nadine Mauser

Organisationsassistentin katholische Kirche Vorarlberg, Atemtherapeutin BVA, Geistliche Begleiterin, langjährige Meditationserfahrung

### Kosten

**Übernachtung & Pension:** EZ 270 € / DZ 219,- € p.P.. Bitte die Kosten bei der Anreise im Bildungshaus St. Martin bezahlen, in bar oder mit Giro-Karte.

**Kursgebühr:** 100 € an die Referentinnen, bitte bar vor Ort bezahlen.

### Stornobedingungen

Eine Stornierung bis 4 Wochen + 1 Tag vor Seminarbeginn ist kostenfrei. Bei einer Absage der Veranstaltungsteilnahme 4-2 Wochen vor Kursbeginn werden 50% auf alle gebuchten Leistungen, 2 Wochen bis Kursbeginn 60% der Gesamtsumme berechnet.

### Anmeldung

Bitte beigefügtes Formular ausfüllen und postalisch oder per Scan und Email an [elija.bleher@posteo.de](mailto:elija.bleher@posteo.de).

© Titelbild Pixabay

### Anmeldung für Kurs: Kontemplation und Atem – 20.-23.3.25

Vorname und Zuname: .....

Straße: .....

Ort: .....

Telefon und E-mail: .....

Geburtsjahr: .....(Angabe ist freiwillig)

Ich möchte essen: vegetarisch  Vegan  glutenfrei  laktosefrei  fleischhaltige Kost

Datenschutz: Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen Informationen Von Frau Dr. Bleher zur Bearbeitung meiner Anfrage dokumentiert werden.

Datum und Unterschrift .....