



ANMELDEFRISTEN

Solange Plätze zur Verfügung stehen, sind Anmeldungen bis 24. Januar 2025 möglich.

KURSANMELDUNG

Bitte melden Sie sich digital über die Homepage des Zentrums Tabor www.tabor.jetzt an. Falls eine digitale Anmeldung nicht möglich sein sollte, oder bei Fragen, wenden Sie sich gerne an das Zentrum Tabor, Strombergstraße 11, 70188 Stuttgart Sekretariat: Tel. 0711/2633-1291 Email: Bieg.i@caritas-dicvrs.de Per E-mail erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und nach Ablauf der Anmeldefrist eine Teilnehmendenliste und ggf. weitere Informationen zur Veranstaltung.

ARBEITSZEIT

Diese Veranstaltung ist eine spirituelle Fortbildung. Nach AVR § 10 Abs. 5 wird dafür pro Jahr eine Arbeitsbefreiung von bis zu 3 Tagen unter Fortzahlung der Bezüge gewährt. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Dienstgeber über eine Beteiligung an den Kosten. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DiCV werden die Kosten der Veranstaltung entsprechend der Regelungen für spirituelle Fortbildungen übernommen.

Caritasverband der Diözese Rottenburg-Stuttgart e.V.

tabor

ZENTRUM FÜR KARITATIV-DIAKONISCHE SPIRITUALITÄT

Strombergstraße 11, 70188 Stuttgart

www.tabor.jetzt

In Kooperation mit dem Caritasverband der Erzdiözese Freiburg e.V.

VERANTWORTLICH

Alexander Bair

Tel. 0711/2633-1294

E-Mail: Bair.a@caritas-dicvrs.de

SEKRETARIAT

Iris Bieg

Tel. 0711/2633-1291

Email: Bieg.i@caritas-dicvrs.de

BÜROZEITEN

Dienstag: 9–12.30 Uhr

Mittwoch & Donnerstag:

9–12.30 Uhr und 14–17.30 Uhr

Das Zentrum Tabor ist eine Einrichtung des Caritasverbands der Diözese Rottenburg-Stuttgart.



HALT AN, WO LÄUFST DU HIN? DER HIMMEL IST IN DIR ...

(Angelus Silesius)

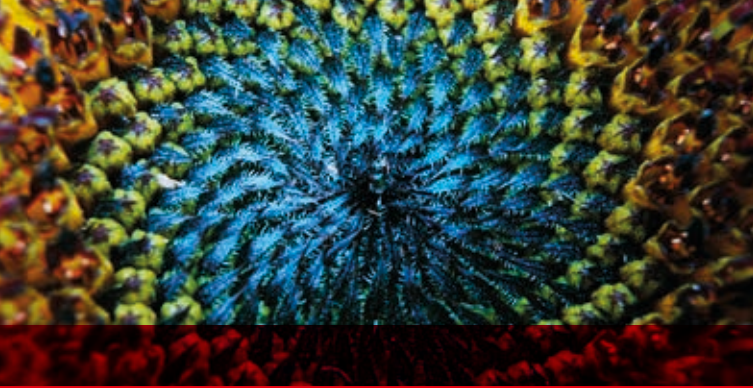
Digitale Einführungstage
in die kontemplative Meditation –
Intervallkurs

7. & 14. & 21. Februar 2025



tabor

Zentrum für
karitativ-diakonische
Spiritualität



Der Weg der kontemplativen Meditation ist im Grunde einfach. Es geht um das Schauen, das Sein in der Gegenwart und das Lassen. In diesem Schauen können wir zu unserer eigenen Mitte und zu Gott finden. In diese Gegenwart hineinzufinden und darin zu verweilen kann geübt werden. Dies kann Sie in Ihrem Alltag stärken. Die Einführungstage unterstützen Sie mit bewährten Wegschritten auf behutsamen Übungswegen.

Mit diesem digitalen Angebot können Sie zuhause an drei aufeinanderfolgenden Freitagen Meditation und Achtsamkeit als Unterbrechung Ihres Alltags und Weg zur eigenen Mitte erkunden. Wir beginnen mit dem Wahrnehmen in der Natur, wenden uns dem Spüren des Körpers, des Atems und schließlich der Handinnenflächen zu. Das Verbinden des Atems mit einem (Gebets-)Wort hilft in einem weiteren Schritt mein inneres Still-Werden zu verankern und das Verweilen in der Gegenwart zu stabilisieren. Gemeinsame Zeiten im digitalen Gruppenraum und individuellen Übungszeiten in der Natur und im eigenen Zuhause bilden eine ausgewogene Tagesstruktur. Die Tage zwischen den Einführungstagen können zum Einüben der Meditation im Alltagskontext genutzt werden. Auch wenn an den drei Freitagen viel geübt wird, geht es weniger um das Erlernen bestimmter Techniken, als vielmehr um das achtsam werden für mein Inneres, der Begegnung mit dem Selbst und mit Gott.

LEITUNG UND BEGLEITUNG

ELISABETH HUBER

nach langjähriger leitender Tätigkeit im Krankenhausbereich jetzt im Ruhestand; seit vielen Jahren Kontemplationslehrerin, MBSR-Lehrerin

ALEXANDER BAIR

Zentrum Tabor, Theologe, Kontemplationsschüler

WENN SIE AN DIESEN EINFÜHRUNGSTAGEN TEILNEHMEN

- wünschen Sie sich Zeit für sich selbst, zum Aufatmen und Kraft schöpfen
- möchten Sie Ihre eigene Mitte, den Himmel in sich entdecken
- lernen Sie einfache Wege zur kontemplativen Meditation kennen
- gönnen Sie sich drei Tage spiritueller, stiller Auszeit in Ihrem Zuhause
- erhalten Sie Anleitung beim Einüben kontemplativer Meditation
- erhalten Sie gemeinsame und individuelle Zeiten zur Meditation in der Natur und zu Hause
- begegnen Sie sich als Gruppe im digitalen Raum (Zoomkonferenz)
- könnten Sie Lust bekommen, Zeiten der Meditation in Ihre Alltagsroutine zu integrieren

ZEITLICHER RAHMEN

Die Gruppe trifft sich im digitalen Gruppenraum an allen drei Tagen von 9–11.30 Uhr und von 14.30–17 Uhr. Je nach Tagesprogramm können die Zeiten angepasst werden.

HINWEIS

Die Gruppe ist auf max. 14 Personen begrenzt.

Die Tage bauen aufeinander auf und können nicht einzeln belegt werden.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir während der Veranstaltung keinen technischen Support anbieten können.

Die Einführungstage in die kontemplative Meditation finden in Kooperation mit dem Caritasverband der Erzdiözese Freiburg e.V. statt.

TEILNAHMEGEBÜHR

140 Euro

Darin enthalten: Kursgebühr und digitale Tagungsunterlagen.