

Kontemplation - Ein Versöhnungsweg mit sich selbst



Beginn: 02.07.2021, 17:30 Uhr, **Ende:** 04.07.2021, 13:00 Uhr
Ort: Kloster Heidenheim, Ringstraße 8, 91719 Heidenheim
<https://www.kloster-heidenheim.eu/>
Leitung: Karin Seethaler (www.karin-seethaler-wendepunkte.com)

Kursgebühr: 120,--

Kursnummer: KS20210003

Dies gilt auch für den inneren Frieden. Dazu verhilft ein schlichter Meditationsweg aus der spirituellen Überlieferung der Christenheit. In einer schrittweisen Hinführung zum Jesusgebet üben wir eine Haltung der Achtsamkeit ein, die uns den Weg zu unserer eigenen Tiefe ebnet. Anleitungen zur Meditation und spirituelle Impulse orientieren die gemeinsamen Meditationszeiten in der Gruppe (Sitzen in Stille). Ohne zu urteilen nehmen wir dabei wahr, was sich in uns bewegt. In der Ausrichtung auf Gott, im Geschehen-lassen dessen, was sich in uns zeigt und im stillen Verweilen in der Gegenwart, öffnen wir uns dabei gleichzeitig für einen Versöhnungsweg mit uns selbst.

Folgende Elemente prägen diese Tage:

- Behutsame, schrittweise Hinführung zum Jesusgebet (nach P. Franz Jalics SJ)
- Meditationszeiten in der Gruppe
- Zeit zur Wahrnehmung der Natur
- Durchgehendes Schweigen
- Erfahrungsaustausch als Unterstützung der inneren Orientierung
- Leichte Körperwahrnehmungsübungen
- Spirituelle Impulse

Anmeldung: Kloster Heidenheim, per Tel. Tel.: +49 (0) 9833 7709888

per Email: E-Mail: sandra.koenig@kb-hdh.de