

Angebote für Begleiterinnen und Begleiter kontemplativer Exerzitien 2023 / 2024

Thema: „Vielmehr ist dir das Wort ganz nah...“ (Dtn 30,14)
Die Bibel in den kontemplativen Exerzitien

Termin: Freitag, 21.04, 15:00 Uhr – Sonntag, 23.04.2023, 13:00 Uhr

Ort: Schloss Fürstenried in München
<https://www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-5-bildung/exerzitienhaus/schloss-fuerstenried>

Im Zentrum der kontemplativen Exerzitien steht das schweigende Dasein vor Gott. Biblische Texte stehen dem gegenüber oft eher am Rand und dienen im Rahmen der Liturgie hauptsächlich der Vertiefung des Exerzitienweges. Es könnte sich jedoch lohnen, der Bibel auch auf dem kontemplativen Weg eine eigenständige Bedeutung beizumessen. Denn biblische Texte sind wie ein Spiegel, der das Leben in all seinen Höhen und Tiefen bewusst macht. Auf unvergleichliche Weise können sie helfen, eigene Erfahrungen ans Licht zu bringen und der Gegenwart Gottes anzuvertrauen.

Referentin: Prof. Dr. Christiane Maria Koch, Paderborn
Professorin für Biblische Theologie, Prodekanin FB Theologie an der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen

Kosten: 360 € (226 € U/VP, 134 € Kursgebühr)
mind. 10 TN, max. 16 TN

Thema: **Meditation traumasensitiv anleiten und begleiten**
„Wie kann Meditation und Achtsamkeit sicher genug sein?“

Termin: Freitag, 22.09.2023, 18:00 Uhr bis Sonntag, 24.09.2023, 16:00 Uhr

Ort: **ONLINE über ZOOM**

Für manche Menschen können längere Zeiten der Stille und der Meditation zu einer intensiven Stressreaktion des Körpers führen. Wenn diese Gefühle nicht gehalten werden können und damit überwältigend sind, ist man mit einem traumatischen Ereignis konfrontiert. Wir reagieren auf diese unangenehme Erfahrung schnell mit Selbstkritik und dem Gefühl von Versagen. Hier braucht es gute Ressourcen. Die wichtigste Ressource ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers und ein liebevoller Umgang mit sich selbst.

Themen:

- Trauma und das Nervensystem: Polyvagal Theorie
- Warum Meditation Dysregulation bei Teilnehmenden auslösen kann, die ein Trauma erlebt haben
- spezifische Wege erlernen, dies zu verhindern
- Symptome von traumatischem Stress erkennen
- Werkzeuge und Modifikationen, die helfen, geschickt mit Dysregulation, traumatischen Rückblenden und traumatischer Dissoziation zu arbeiten
- wie kann ich als Begleiter:in erkennen, dass in mir ein Trauma aktiviert wird und wie kann ich mich regulieren

Referent: Peter Paanakker
Zertifizierter Achtsamkeitslehrer, zertifizierter MSC-Lehrer, MBSR-Ausbildung Universität Massachusetts (Medical School), zertifiziert in Somatic Experiencing, Ausbildung in Körpertherapie und Meditation, MBCL, Coach, Supervisor, Lehrer, seit 1985 Meditationspraxis. www.achtsamlebenundarbeiten.de, www.securebasemindfulness.de

Kosten: 190,00 € Kursgebühr
mind. 8 TN, max. 16 TN

Thema: **Stille und Traum**
Termin: **Sonntag, 20.10.2024 bis Freitag, 25.10.2024, 13:00 Uhr**
Ort: **Haus Werdenfels, 93152 Nittendorf (www.haus-werdenfels.de)**

In der Stille verwandeln sich die Träume und werden mehr und mehr zu grossen Träumen. Carl Gustav Jung spricht von «archetypischen Träumen». Wir üben in diesen Tagen des Gewahrseins der Verbundenheit von Stille und Traum auf die Spur zu kommen. Auf diesem Weg ist Reinigung des Ichs und Schattenarbeit wesentlich.

Der Kurs findet im Schweigen statt. Traum-, Imaginations- und Körperarbeit werden achtsam in Zeiten der Kontemplation (täglich ca. 6-7 x 25 min) eingebettet. Zwischen Sehnsucht und Wunde suchen wir dem göttlichen Wesenskern in uns näherzukommen.

Die Teilnehmenden werden gebeten, als Vorbereitung zum Kurs der Traumerinnerung Wahrnehmung zu schenken und ein Traumtagebuch zu führen.

Referentin: Andrea Behrentroth, lic. phil, dipl. theol., CH- 8712 Stäfa, www.praxisamzug.ch
eidg. anerk. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP,
Supervisorin/Lehranalytikerin/Dozentin C. G. Jung-Institut Küsnacht
Meditationserfahrung seit 1987 nach Franz Jalics (christliche Kontemplation). Weitere wichtige Lehrerinnen: Sylvia Ostertag (Zen), Annette Kaiser (Sufismus, universelle Spiritualität, spirituelle Traumarbeit) und Renate Busam (Advaita).

Kosten: **340,00 € Kursgebühr plus U/VP (ca. 80 €/Tag)**
mind. 8 TN, max. 12 TN

für diese Angebote gilt:

Erfahrung als Begleiter:in kontemplativer Exerzitien wird vorausgesetzt
begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Konzeption und Organisation: Sr. Dr. Johanna Schulenburg CJ, Elisabeth Huber

Anmeldung: per Mail an Elisabeth Huber: el.huber@gmx.de
mit der Anmelde-Bestätigung gibt es Infos zu den Zahlungsmodalitäten,
Stornobedingungen etc.

Rückfragen: gern an el.huber@gmx.de