

## Weil es mir gut tut - Ein Präsenz- und Web-Seminar

### Einladung zur Meditation und wohltuender Körpererfahrung

Meditation will, wie Schreiben lernen, geübt und verinnerlicht werden, bis es mit der Zeit ganz von selbst geht. Mit der Zeit ist die Haltung der Meditation gegenwärtig. Sie gehört dann einfach zum Leben dazu. Zu einem Schritt in diese Richtung lädt dieser Kurs ein.

Das Seminar besteht aus zwei Präsenztagen und zwei Web-Seminartagen (Zoom). Es möchte kompetent in sieben Schritten mit den Grundformen einer heilsamen und klassischen Meditations- und Kontemplationspraxis vertraut machen. Der Kurs ist so gestaltet, dass jeder einzelne Teil ein bestimmtes Thema hat und Anregungen und Übungen für ein bewussteres, mehr kontemplatives Leben gibt. Er lädt zu eigenen neuen Erfahrungen ein, die im Verlauf des Kurses reflektiert werden. Dabei werden Körperarbeit (Eutonie) und Atemtherapie als Unterstützung auf dem Weg der Meditation und als selbstständiger Übungsbereich mit einbezogen. Dieser Kurs ist von der christlichen Tradition geprägt.

Sie benötigen zwei Wolldecken und ein kleines Kissen unter dem Kopf für die Körperarbeit. Für die Meditation ist ein einfacher Hocker oder ein Meditationsbänkchen oder ein Meditationskissen sinnvoll. Bei den beiden Tagesseminaren sind diese vorhanden.

#### Die Elemente der einzelnen Kursteile sind:

Übungen aus dem Bereich der Körperarbeit, Stille-Elemente/Zeiten, Austausch, Impuls-Übungen, Thematische Impulse.

#### Der Kurs mit seinen sieben Einheiten ist folgendermaßen aufgebaut:

Präsenztage am 25. April 2022 von 09:00 - 16:00 Uhr im KSI:

- Spüren und Spürbewusstsein
- Dem Atem Raum geben
- Wahrnehmen - ohne zu urteilen

Web-Seminar am 09. Mai 2022 von 19:00 - 20:15 Uhr über Zoom:

- Wachheit und Achtsamkeit

Web-Seminar am 23. Mai 2022 von 19:00 - 20:15 Uhr über Zoom:

- Schweigen und Stille erfahren

Präsenztage am 30. Mai 2022 von 09:00 - 16:00 Uhr im KSI:

- Einfach da sein - Präsenz
- Sein, der/die ich bin und die ich werde

#### Nummer

24022-003

#### Datum

25.04.2022

09.05.2022

23.05.2022

30.05.2022

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

Katholisch-Soziales Institut

Bergstraße 26

53721 Siegburg

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

**Gerda Maschwitz**

Diplom-Pädagogin

Heilpraktikerin

**Rüdiger Maschwitz**

Diplom-Pädagoge

Pfarrer

#### Teilnehmende (max.)

14

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

230.00 €

#### Normaler Preis für Externe

290.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.33

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

20