caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Weil es mir gut tut

Einladung zu Meditation und wohltuender Körpererfahrung

Achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper, offenes Wahrnehmen, zur Ruhe kommen in der Stille – all das kann so gut tun.

Dieser Tag ist eine Einladung, dies für sich auszuprobieren und erste Schritte auf dem Weg zu einer eigenen Stille- oder Meditationspraxis zu machen.

Denn Meditation will wie Schreiben geübt und verinnerlicht werden, bis es mit der Zeit wie von selbst geht. Irgendwann ist die Haltung der Meditation gegenwärtig. Sie gehört einfach zum Leben dazu.

Wir möchten Sie an diesem Tag in überschaubaren Schritten mit den Grundformen einer heilsamen und klassischen Meditations- und Kontemplationspraxis vertraut machen. Das Seminar lädt zu eigenen neuen Erfahrungen ein, die im Verlauf auch reflektiert werden. Der Kurs ist von der christlichen Tradition geprägt und bezieht Elemente von Körperarbeit und Atemtherapie ein.

Grundlage des Kurses ist die gekürzte Fassung des Einführungskurses in Meditation und Körperarbeit „Weil es mir gut tut“.

Diesen finden Sie im Buch von Rüdiger Maschwitz, erschienen im Kösel Verlag (Random House): „Herzenssache - weil es mir gut tut“.

Ziel sind Erfahrungen im Bereich:

- sich spüren und durchatmen;
- Sammlung und Entspannung;
- Aufmerksamkeit und sich fallenlassen sowie
- spirituelle Impulse.

Die Elemente sind Übungen aus dem Bereich der Körperarbeit, Stille-Zeiten, Austausch, und thematische Impulse.

Für dieses Seminar können Sie einen Exerzitientag bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

Nummer

24027-043

Datum

16.04.2027

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

MedienCampus
Nikolaus-Groß-Haus
Lilienthalstr. 11
51103 Köln (Kalk)

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Gerda Maschwitz
Diplom-Pädagogin
Heilpraktikerin
Rüdiger Maschwitz
Diplom-Pädagoge
Pfarrer

Teilnehmende (max.)

18

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

105.00 €

Normaler Preis für Externe

130.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Hinweis

Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Ansprechpartner/in

Johanna Claßen

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

8