

Steinfeld, den 25.09.2015

Meditation – In Stille zu sich selbst

Kloster Steinfeld Ein Wochenende für Neugierige vom 27. -29. November 2015

In Stille sitzen, sich besinnen und dem eigenen Körper lauschen. Das ist Meditation. In der Meditation achtsam nach innen schauen heißt, alle Gedanken, Gefühle, und körperliche Empfindungen wahrzunehmen, zu registrieren, ohne sie sofort bewerten zu wollen. Gedanken, Gefühle und Empfindungen kommen ohne unser Zutun, bei jedem von uns. Wie wir damit umgehen, ist entscheidend. Sie dürfen hochkommen, sie sollen nicht verdrängt werden. Für die Zeit der Meditation aber wollen wir nicht an ihnen festhalten. Meditation bedeutet auch Mut zur Stille und sich selbst zu begegnen. Der Atem ist der Anker im Hier und Jetzt. Er hilft immer wieder, in die Meditation zurück zu kommen, wenn man abschweift.

Meditation kann man lernen. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet, die die Meditation für sich entdecken und ausprobieren möchten. Körperliche Wahrnehmungs-, Atem-, Bewegungs- und Dehnübungen bereiten auf die Zeiten im Sitzen und der Stille vor und lockern immer wieder auf. Kloster Steinfeld mit seinem neuen Gästehaus bietet den richtigen Rahmen, den Luxus der Stille zu genießen. Eine echte Auszeit zum Entspannen und Auftanken.

Information zur Anmeldung

Termin: von Freitag, den 27. November, 17.30h, bis Sonntag, den 29. November, 14.00h.

Ort: Kloster Steinfeld, Herman-Josef-Str. 4, 53925 Kall-Steinfeld.

Kosten: 155 Euro pro Person, zzgl. Unterkunft und Verpflegung im Gästehaus

Kursleiter: Paul Bernarding, TaiChi- und Atemlehrer, langjährige Meditationserfahrung.

Anmeldung und Anfragen bitte über:

Frau Katja Labes, Akademie Kloster Steinfeld

Herman-Josef-Straße 4, 53925 Kall-Steinfeld

Internet: <http://www.Kloster.steinfeld.de>

e-mail: akademie@kloster-steinfeld.de

Telefon: 02441/889-180

Ihr Pressekontakt Kursleiter

Paul Bernarding, Ackerwinde 23, 50858 Köln

Internet: <http://www.move-spira-medita.de>

e-mail: Kontakt@move-spira-medita.de

Mobil-Tel. 0151-64623943

Festnetz: 0221-486554

Fotos sind privat und frei verwendbar

Ihr Pressekontakt Akademie

siehe Anmeldekontakt oben