

Meditation...

„Meditation eröffnet die göttliche Sinniefe des Alltags und macht die barmherzige Zuwendung zu den Menschen (und zur Natur) zum Sakrament der Liebe Gottes“

P. Sebastian Painadath SJ

Dem Geist innerlich Raum geben.

Vom Verstummen zum Schweigen in Stille gelangen. Immer wieder sitzen - in Stille.

Mit weniger auskommen als sonst. Mit weniger Worten, mit weniger Essen. Werden Sie innerlich still und leer! Sitzen: Im Wahrnehmen des Körpers als ein Teil dieser Erde, lassen wir uns auf den Weg in die Tiefe ein.

Ein Übungsweg, der sich auf die Gestaltung Ihres Alltags zu Hause, auswirken wird.

Werde, der du bist! – hat Meister Eckhart immer wieder gesagt. Lassen Sie sich ein auf den Weg der Verwandlung: alles haben wollen loslassen, innerlich frei werden zum Sein im Göttlichen: Hier in der Welt, indem wir solidarisch fasten.

Wir teilen mit den Ärmsten: Überschüsse, die wir durch unseren einfachen Lebensstil erwirtschaften, fließen dem „Dorfbauprojekt“ in Südost-Indien zu, wo feste Steinhäuser für hungernde Familien gebaut werden.

Herzlich willkommen bei uns,

Julia Kohler

...mit heilendem Fasten

Meditation verbunden mit der **Fastendiät nach Dr. F.X. Mayr (Brot/Milch/Tee)** ist eine geistliche Übungsform die im Leib Gestalt findet. Nicht das Fasten steht im Vordergrund, sondern die Erfahrung der Stille.

Hinweise zum Kurs:

- Schweigen während des gesamten Kurses
- 5-6 Sitzungen/ 25 Min. täglich (Kissen, Bänkechen oder Eutonie-Stuhl)
- Täglicher Impuls
- Eucharistiefeyer
- Täglich eine gem. meditative Gebetszeit
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Möglichkeit: Bei jeder Witterung, täglich ein bis zwei Stunden indiv. Wanderung in leicht hügeligem Gelände. (Bitte angemessene Kleidung mitbringen)

Voraussetzung z. Teilnahme: Gute seelische **und** körperliche Belastbarkeit. Mit einer schweren Erkältung oder unter starken psych. Belastungen sollten Sie nicht an einem Meditationskurs teilnehmen. Wenn Sie in therap. Behandlung sind, bitte Einverständnis des Therapeuten der Anmeldung beifügen.

Für jeden der Kurse gilt:

Kursbeginn: Montag um 18:30 Uhr
Kursende: Samstag gegen 10:00 Uhr (nach dem Abschlussgespräch)



JA,

ich melde mich verbindlich an *zum Kurs: Meditation mit heilendem Fasten* (wählen Sie bitte aus)

Kurs 1 **Mo 7.3. - Sa. 12.3.2011**

(= über Aschermittwoch)

Kurs 2 **Mo.21.11. – Sa. 26.11.2011**

.....
Name Vorname

.....
Straße, Hausnummer Telefon mit Vorwahl

.....
PLZ, Wohnort Fax

.....
Geburtstag e-mail

.....
Beruf evtl.Diözese

Unterkunft: EZ erforderlich

Ich habe schon an früheren Meditationskursen teilgenommen.

Ich meditiere regelmäßig: **JA** seit..... / Nein

Wenn Sie eine andere Form des Fastens möchten, nehmen Sie bitte vor der Anmeldung Kontakt mit der Kursleiterin auf.



Meditation

mit heilendem Fasten

Mo. 07.03. – Sa. 12.03.2011

Mo. 21.11. – Sa. 26.11.2011

Cursillo-Haus St. Jakobus
Oberdischingen
www.haus-st-jakobus.de

Meditation mit heilendem Fasten

Cursillo-Haus St. Jakobus
Kapellenberg 58
89610 Oberdischingen

☎ 07305-919 575 / Fax 919 576
e-Mail: info@haus-st-jakobus.de
www.haus-st-jakobus.de

Kosten:

233 €p.P im EZ
incl. 3,50 € Energiekostenzuschlag/Nacht
incl. Kursgebühr (einmalig) von 40 €

Bitte mitbringen:

Bequeme Hosenkleidung (keine Jeans, keine grellen Farben!), warme Wollsocken, feste Schuhe für Spaziergänge, evtl. Musikinstrumente.

Meditationsbänkchen und Wolldecken sind im Haus vorhanden.

Leitung:

Julia Kohler, Exerzitienleiterin, Theologin,
Oberdischingen

Bitte um Zusage und Infos zu folgenden Kursen:

- Expl. Jahresprogramm
- Stille Tage mit Armin Bernhardt: „Habt die Leidenschaft für die Einheit des Leibes Christi!“
28.-30.10.10
- Ignatianische Wandere exerzizien Mo 13.-Sa. 18.6.10
und 5.-10.9.2010
- „Wagnis Jakobsweg“ 18.-20.2.11 und 9.-11.12.11
- „Keiner kommt unverändert zurück“ 14/15.1.11
und 13./14.2012
- „Muschel, Perle, Pilgerstab“ Geistl. Kreativwochenende
15.-17.7.11
- „Geistl. Wochenende zum Thema Körpergebet.“
21.-23.10.11

An das
Cursillo-Haus St. Jakobus
Kapellenberg 58
89610 Oberdischingen