

# Meditation mit heilendem Fasten

„Meditation eröffnet die göttliche Sinn-  
tiefe des Alltags und macht die barmher-  
zige Zuwendung zu den Menschen (und  
zur Natur) zum Sakrament der Liebe Got-  
tes“

P. Sebastian Painadath SJ

Dem Geist innerlich Raum geben.  
Vom Verstummen zum Schweigen in Stille ge-  
langen. 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 Kör-  
pers 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.

In diesem Jahr ist die Anzahl der Teilnehmenden  
auf 6 Personen begrenzt.

Herzlich willkommen bei uns,

Julia Kohler

Meditation verbunden mit der **Fastendiät  
nach Dr. F.X. Mayr (Brot/Milch/Tee)** ist  
eine geistliche Übungsform die im Leib Ge-  
stalt findet.

Nicht das Fasten steht im Vordergrund, son-  
dern die Erfahrung der Stille.

## Hinweise zum Kurs:

- Schweigen während des gesamten Kurses
- 5-6 Sitzungen/ 25 Min. täglich (Kissen,  
Bänkchen oder Eutonie-Stuhl)
- Täglicher Impuls
- Eucharistiefeier
- Täglich eine gem. meditative Gebetszeit
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Möglichkeit: Bei jeder Witterung, täglich in  
der Mittagspause, zwei Stunden indiv.  
Wanderung in leicht hügeligem Ge-  
lände(Bitte angemessene Kleidung mitbrin-  
gen).

**Voraussetzung zur Teilnahme:** Gute seeli-  
sche **und** körperliche Belastbarkeit. Mit einer  
schweren Erkältung oder unter starken psych.  
Belastungen sollten Sie nicht an einem Medita-  
tionskurs teilnehmen. Wenn Sie in therap. Be-  
handlung sind, bitte Einverständnis des Thera-  
peuten der Anmeldung beifügen. Wer unsicher  
ist, ob Fasten das Richtige ist, sollte vor der An-  
meldung seinen Hausarzt konsultieren.

**Kursbeginn: Montag um 18:30 Uhr**

**Kursende: Samstag gegen 9:40 Uhr** (nach  
dem Abschlussgespräch)

**JA,**

ich melde mich verbindlich an *zum Kurs:*  
**Meditation mit heilendem Fasten**

Bitte ankreuzen:

**Kurs 1: Mo. 18.01. - Sa. 23.01.21**

**Kurs 2: Mo. 15.02. - Sa. 20.02.21**

.....  
Name Vorname

.....  
Straße, Hausnummer Telefon mit Vorwahl

.....  
PLZ, Wohnort Fax

.....  
Geburtstag e-mail

.....  
Beruf evtl.Diözese

## Ich bin Mitglied im Förderverein

O Ja O Nein

Unterkunft:  EZ (erforderlich)

Ich habe schon an früheren Meditationskursen teilge-  
nommen.

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

**Es ist auch möglich während dieser Woche auf  
das Brot zu verzichten und nur Tees zu trinken.**

**Buchtipp: Hellmut Lützner; Wie neu geboren  
durch Fasten.**

An das  
Cursillo-Haus St Jakobus  
Kapellenberg 58  
89610 Oberdischingen

## 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](mailto:info@haus-st-jakobus.de)

[www.haus-st-jakobus.de](http://www.haus-st-jakobus.de)

### Kosten:

Incl.. Kursgebühr, Übernachtung,

Fastenkost im EZ 357 €;

Anbau: 380 €

Preise Stand2020. Wir werden in 2021 geringfügig erhöhen.

### **Max. 6 Teilnehmende**

Mitglieder im „Förderverein Cursillo-Haus St. Jakobus Schwäbische Jakobusgesellschaft“ erhalten auf die oben angegebenen Kosten 10% Ermäßigung.

### **Bitte mitbringen:**

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

*Meditationsbänkchen, 4 Eutoniestühle, Wolldecken und einige Sitzkissen sind im Haus vorhanden.*

### **Leitung:**

Julia Kohler, Exerzitienleiterin, Theologin, Oberdischingen



# Meditation

mit heilendem Fasten

***Kurs 1 Mo. 18.01. - Sa.23.01.21***

***Kurs 2 Mo. 15.02. - Sa.20.02.21***

Cursillo-Haus St. Jakobus  
Oberdischingen  
[www.haus-st-jakobus.de](http://www.haus-st-jakobus.de)