

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.

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

Mo. 18.01. - Sa. 23.01.2021

.....
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.***

**Buchtip: 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
www.haus-st-jakobus.de

Kosten:

Incl. Kursgebühr, Übernachtung,
Fastenkost im EZ 396 €;
Anbau: 437 €

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

Bitte mitbringen:

Bequeme Hosenkleidung (keine Jeans,
keine grellen Farben!), warme Wollso-
cken, 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

Mo. 18.01. - Sa. 23.01.2021

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