

Kosten

Teilnahmebeitrag Einführung und 3 Module: € 590,00
zuzüglich Aufenthalt und Vollpension:
Modul 1 und Modul 3: € 90,00 alles inklusive/Person* im DZ,
€ 100,00 im EZ
Modul 2: € 144,00 alles inklusive/Person im DZ, € 159,00 im EZ

Wird für alle drei Module Nächtigung mit Vollpension gebucht,
erhalten Sie beim dritten Modul eine Ermäßigung von € 50,00.

* alles inklusive/Person beinhaltet: 4 Mahlzeiten mit Getränk, Nutzung
der Infrarotkabine, Fremdenverkehrsabgabe

Teilnahmebeitrag Sommerwoche: € 380,00
zuzüglich Aufenthalt und Vollpension:
€ 315,00 alles inklusive/Person im DZ, € 350,00 im EZ

- ♦ Frauen der Kath. Frauenbewegung können bei der Diözesanleitung
der Kath. Frauenbewegung, Diözese Graz-Seckau, um einen Zu-
schuss ansuchen
- ♦ Frauen und Männer, die in der Jugendarbeit aktiv sind, erhalten
einen Zuschuss vom Amt für Junge Kirche, Diözese Graz-Seckau
- ♦ Hauptamtliche kirchliche MitarbeiterInnen können bei den Verant-
wortlichen der Personalentwicklung der Diözese Graz-Seckau um
finanzielle Unterstützung ansuchen

Anwesenheit

Die ständige Anwesenheit aller TeilnehmerInnen ist aus methodischen
Gründen unbedingt notwendig. Um in die Stille eintauchen und zur
Ruhe kommen zu können, ist eine Übernachtung im Haus erwünscht.

Anmeldung

Bis spätestens 13. Februar 2015 im Haus der Frauen – Erholungs-
und Bildungszentrum telefonisch oder schriftlich

Zertifikat

Die TeilnehmerInnen erhalten ein Abschlusszertifikat.

Veranstalterin

haus der frauen
erholungs- und bildungszentrum

Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau
8222 St. Johann/Herberstein Nr. 7
T: 03113/2207, E: kontakt@hausderfrauen.at
www.hausderfrauen.at, facebook.com/hausderfrauen

Mitveranstalterin



Frauenkommission
der Diözese Graz-Seckau



FORUM

Katholischer
Erwachsenenbildung

FOTO TITELSEITE: EVA PEICHÄR

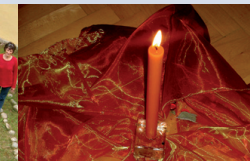
haus der frauen
erholungs- und bildungszentrum



... der Himmel ist in dir
Einführung in Meditation
und Achtsamkeitspraxis

Februar bis November 2015

KATHOLISCHE
KIRCHE STEIERMARK



... der Himmel ist in dir

Einführung in Meditation und Achtsamkeitspraxis

Zielgruppe

- ♦ Sie sind ein spirituell interessierter und suchender Mensch
- ♦ Sie sehnen sich nach Entschleunigung und Stille, um bei sich selbst zu Hause sein zu können
- ♦ Sie haben Sehnsucht, von der Gegenwart Gottes berührt zu werden und sich deren verwandelnden Kraft anzuvertrauen
- ♦ Sie möchten lernen, im Hier und Jetzt präsent zu sein und Kraft für eine bewusste und achtsame Lebensgestaltung zu schöpfen
- ♦ Sie möchten sich in die eigene Tiefe wagen und auf persönliche Veränderungsprozesse einlassen

Ziele des Kurses

- ♦ Ihren persönlichen Meditationsweg finden und gehen
- ♦ die unterstützende Kraft gemeinsam praktizierter Meditation erleben
- ♦ in der Stille die Unmittelbarkeit Gottes erfahren und die eigene innere Weite und Freiheit entdecken
- ♦ Kraft aus der eigenen Mitte schöpfen und Orientierung und Halt für Ihren Lebensalltag gewinnen

Einführung

Freitag, 23. Jänner 2015, 17.00 - 21.00 Uhr

Was ist Meditation und Achtsamkeitspraxis?
Einführung und Entscheidungshilfe, ob dieses Seminar das Richtige für Sie ist.

Die Teilnahme am Informationsabend ist erwünscht und kostenlos.

Abendessen mit Getränk: € 7,00

Wir bitten um Anmeldung bis 21. Jänner

Modul 1

Freitag, 27. Februar, 16.00 Uhr bis Sonntag, 1. März, 13.00 Uhr

- ♦ Die persönliche Motivation zur Meditation bewusst machen
- ♦ Was ist Meditation? Versuch einer Begriffsdefinition
- ♦ Die Bedeutung des Fokus für die Meditation
- ♦ Überblick über „Methoden“ der Meditation
- ♦ Unser Körper und die Bewegung als Fokus für die Meditation

Modul 2

Donnerstag, 14. Mai, 10.00 Uhr bis Sonntag, 17. Mai, 13.00 Uhr

- ♦ Reflexion der eigenen Meditationspraxis
- ♦ Umgang mit „Störungen“ in der Meditation
- ♦ Vertiefendes Einüben der schon erlernten Zugänge
- ♦ Atemübungen als Hilfe für die Meditation
- ♦ Hinführung zur Sitzmeditation
- ♦ Zeit für die eigene Praxis
- ♦ Eintauchen in die Stille und das Schweigen

Modul 3

Freitag, 6. November, 16.00 Uhr bis Sonntag, 8. November, 13.00 Uhr

- ♦ Reflexion der eigenen Meditationspraxis
- ♦ Vertiefendes Einüben der schon erlernten Zugänge
- ♦ Umgang mit „Krisen“
- ♦ Auswirkungen der Meditation auf Körper, Geist und Seele
- ♦ Was hat sich in meinem Leben durch die Teilnahme am Seminar verändert?
- ♦ Feierlicher Abschluss

Sommerwoche – Kontemplative Exerzitien

*„Breite die Flügel der Sehnsucht aus ...
und siehe, die Luft trägt.“*

Freitag, 31. Juli, 18.00 Uhr bis Freitag, 7. August, 13.00 Uhr

- ♦ Mir Freiraum in meinem Alltag eröffnen, Spielraum, um meiner eigenen spirituellen Spur zu folgen, um mich von der Stille tragen zu lassen und einfach in der Gegenwart Gottes da zu sein.
- ♦ Mir Entschleunigung erlauben, Achtsamkeit einüben und mich erinnern, dass das Paradies in mir wurzelt.
- ♦ Die Flügel der Sehnsucht ausbreiten und sehen, wie die Gegenwart Gottes trägt.

Elemente:

Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, kurze Impulse, Bewegung in der Natur, gemeinsame Meditation, Stille, Bewegung, Tanz, einfache liturgische Feiern und Austausch in der Gruppe, jede soll auch noch ausreichend Zeit für sich haben ...

Auf Wunsch: Begleitung durch Einzelgespräche oder Unterstützung durch Lomi-Hawaiianische Körperarbeit

Die Teilnahme an der Sommerwoche ist nicht verpflichtend. Die Teilnahme an einer kontemplativen Schweigeweche wird sehr empfohlen.

Referentin

Mag^a theol. Birgit Schmidt, Exerzitienleiterin, Spirituelle Begleiterin, Hawaiianische Körperarbeit, Einführung in die Meditation in der Tradition von Franz Jarlic durch Bruder Rudi Leichtfried, Einführung in die Meditation auf dem Hintergrund christlicher und östlicher Traditionen durch Sr. Ishpriya

Kursbegleitung / CoReferentin

Magdalena Feiner, Religionspädagogin, Geistliche Begleiterin, Meditationsleiterin in Ausbildung auf Basis Benediktinischer Spiritualität

„Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir.“

Angelus Silesius