

Eine Veranstaltung von



**Bitte melden Sie sich verbindlich  
telefonisch oder schriftlich per Mail an bis  
zum 02.09.2024**

**offline.indb@web.de**

Rückfragen unter der Rufnummer  
Hermann Weckauß  
0711 80606100 ab 17:00 Uhr

**Teilnehmerzahl:  
maximal 12, mindestens 6 Personen**

**Veranstaltungsort:**  
Evangelische DiETRICH-BONHoeffER-Kirchengemeinde  
Stuttgart-Weilimdorf  
Johannes Saal  
Wormser Str. 23B  
70499 Stuttgart

**Kostenbeitrag:**  
Kein Kostenbeitrag  
Wir freuen uns über Spenden

*Copyright des Flyers: Wege der Stille (WdS)  
c/o Rüdiger Maschwitz  
Alle Rechte vorbehalten  
53804 Much, www.wege-der-stille.de*

**Leitung  
Hermann Weckauß**

Diakon, Sozialarbeiter und Erwachsenenbildner  
Multiplikator für den Kurs „Weil es mir gut tut ...“

**Unsere Termine am Mittwoch**

18.09.2024  
25.09.2024  
02.10.2024  
09.10.2024

**KEIN KURS (16.10.2024)**

23.10.2024  
30.10.2024  
06.11.2024  
13.11.2024

**19.00 – ca. 21.15 Uhr mit einer Pause**



Bild von Hermann Weckauß

**Herzessache**

**„Weil es mir gut tut...WdS“®**

**Begegnung mit Meditation  
und Körperwahrnehmung**

**Ein achteiliger Hinführungskurs**



Bild von Benjamin Balazs auf Pixabay

*Meditation ist nützlich,  
hilfreich und heilsam.  
Meditation verlangsamt das Leben  
und schenkt dem Leben Sinn und Vertiefung.  
Meditation gibt Emotionen Raum,  
klärt den Verstand,  
nimmt unseren Körper liebevoll ernst.  
Meditation schenkt Erfahrungen,  
die über den Menschen hinausgehen,  
manche nennen dies spirituelle Erfahrungen.  
**Meditation schenkt Vertrauen und Freude,  
Kraft und Energie,  
innere und äußere Balance.***

## Was Sie erfahren können:

Dieser Kurs möchte Sie kompetent und intensiv in acht Schritten mit den Grundformen einer heilsamen Meditationspraxis vertraut machen.

Zwischen den Kursteilen sollten jeweils einige der Übungen vertieft und wiederholt werden. Dieser Kurs ist von der christlichen Tradition geprägt, genauso von Körper- und Atemübungen. Als Teilnehmer\*in müssen Sie weder Christ sein, noch Christ werden, aber der Hintergrund soll transparent sein, damit niemand sich indoktriniert oder vereinnahmt fühlt.

### Der Weg- oder wie haben Sie Schreiben gelernt?

Schreiben lernen will geübt und verinnerlicht werden, bis es irgendwann ganz von selbst geht. So ist es auch mit der Meditationspraxis. Auch sie will gelernt und verinnerlicht werden. Irgendwann ist die Haltung der Meditation gegenwärtig. Sie gehört einfach zum Leben dazu. Ein großer Schritt in diese Richtung will der Kurs sein.

## Zum Kurs:

### Elemente der einzelnen Kursteile sind:

Übungen aus dem Bereich der Körperarbeit, Mediationsübungen, Stille-Elemente/Zeiten, Austausch, Impuls-Übungen, Thematische Impulse.

### Ziel der Kursreihe:

- ✓ Zur inneren und äußeren Balance finden
- ✓ Selbstfürsorge (statt Selbstoptimierung und Selbstausbeutung)
- ✓ Selbstwerdung
- ✓ Lebensfreude und Lebendigkeit
- ✓ Entspannung für das alltägliche Leben finden – Zeit haben
- ✓ Wahrnehmung der Fülle des Lebens mit allen Sinnen und mit allen Seiten des Lebens
- ✓ Entscheidungen für das eigene Wohl und für das Wohl anderer fällen
- ✓ Offen sein und offen werden für den Urgrund des Lebens

### Was Sie brauchen:

Die eigene Mitarbeit und sich Zeit nehmen ist die Grundvoraussetzung für dieses Projekt. Bitte bringen Sie – falls vorhanden- Ihr eigenes Meditationsbänkchen/Meditationskissen und unbedingt 2 Wolldecken zum Liegen mit, ebenso weite und bequeme Kleidung (bitte keine Röcke oder Kleider), warme Socken oder Stopper-Socken.

## Die Kursteile:

- 📅 1. Woche  
Spüribewusstsein - mich spüren
- 📅 2. Woche  
Dem Atem Raum geben
- 📅 3. Woche  
Wahrnehmen – ohne Urteilen
- 📅 4. Woche  
Einfach da sein – der Wert der Präsenz / Wirken lassen
- 📅 5. Woche  
Wachheit und achtsam sein – das Wort und der Atem
- 📅 6. Woche  
Schweigen und Stille erfahren
- 📅 7. Woche  
Sein, der/die ich bin und die/der ich werde
- 📅 8. Woche  
Lieben und Vertrauen - Alltag

jeweils von 19.00 - ca. 21.15 Uhr mit einer Pause