

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