



Kontakt und weitere Informationen

Telefon: 069 670 26 03

0172-66 95 177

Mail: claudia.vetter-jung@ekhn.de

Kelsterbacher Straße 39

60528 Frankfurt

**Bitte melden Sie sich verbindlich schriftlich,
per Mail oder telefonisch an**

Teilnehmerzahl: maximal zwölf, mindestens
sechs Personen

Die Teilnahme ist kostenlos.
Spenden sind willkommen!

Möglichkeit zu schnuppern

Mittwoch 9 Uhr, Kleine Kirche,

Kelsterbacher Straße 41

Donnerstag 18 Uhr, Gemeindezentrum,

Gerauer Straße 52

*Bitte anmelden, um sicherzustellen, dass der
gewählte Termin auch stattfindet.*

Leitung:

Pfarrerin Claudia Vetter-Jung

Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

www.viacordis.net

Die Termine sind jeweils am Donnerstag

25. November 2021

16. Dezember 2021

13. Januar 2022

27. Januar 2022

24. Februar 2022

10. März 2022

31. März 2022

28. April 2022

19:00-21.00Uhr

Meditationstag Samstag 9. April 2022

10.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Paul-Gerhardt-Gemeinde

Gemeindezentrum, Gerauer Straße 52,

60528 Frankfurt,

Copyright: Wege der Stille (WdS)

c/o Rüdiger Maschwitz

Alle Rechte vorbehalten, www.wege-der-stille.de

Herzessache

„Weil es mir gut tut...WdS“®

**Begegnung mit Meditation
und Körperwahrnehmung**

Ein neunteiliger Hinführungskurs



Meditation ist 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 Vertrauen und Freude
innere und äußere Balance.*

Was Sie erfahren können:

Dieser Kurs möchte in acht Schritten mit den Grundformen einer heilsamen Meditationspraxis vertraut machen. Dazu gehört die Körperwahrnehmung, die mit eutonisch geprägten Körperarbeit verbunden ist.

Beides lädt zu eigenen neuen Erfahrungen ein, die im Verlauf des Kurses reflektiert werden.

Hinzu kommt ein Tag der Stille als Vertiefung. Zwischen den Kursteilen sollten jeweils einige der Übungen wiederholt werden.

Der Weg- oder wie haben Sie Schreiben gelernt?

Schreiben lernen will geübt und verinnerlicht werden, bis es irgendwann 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. Ein Schritt in diese Richtung will der Kurs sein.

Elemente der einzelnen Kursteile sind:

Übungen aus dem Bereich der Körperarbeit, Stille-Zeiten, Thematische Impulse, Austausch

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 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.

Die Kursteile:

- ✚ 1. Woche
Das Spüren - mich spüren
- ✚ 2. Woche
Dem Atem Raum geben
- ✚ 3. Woche
Wahrnehmen – ohne Urteilen
- ✚ 4. Woche
Wachheit und Achtsamkeit
- ✚ 5. Woche
Schweigen und Stille erfahren
- ✚ 6. Woche
Einfach Da sein - Präsenz
- ✚ 7. Woche
Sein, der/die ich bin und die ich werde
- ✚ 8. Woche
Lieben und Vertrauen - Alltag

Der Meditationstag dient der Vertiefung der einzelnen Abende!

Bitte bringen Sie, falls vorhanden, Ihr eigenes Meditationsbänkchen/ Meditationskissen und zwei Wolldecken und eventuell ein Kissen zum Liegen mit, ebenso bequeme Kleidung inklusive warmer Socken/ Stoppersocken.