

Kosten

Teilnahmebeitrag Einführung und 3 Module: € 590
zuzüglich Aufenthalt und Vollpension

Modul 1 und Modul 3: € 103

alles inklusive* pro Person im Einzelzimmer

Modul 2: € 163 alles inklusive* pro Person im Einzelzimmer

Wird für alle drei Module Nächtigung mit Vollpension gebucht,
erhalten Sie beim dritten Modul eine Ermäßigung von € 43.

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

Teilnahmebeitrag Sommerwoche: € 380

zuzüglich Aufenthalt und Verpflegung: € 360

alles inklusive/Person im Einzelzimmer

- Frauen der Katholischen Frauenbewegung (kfb) erhalten vom Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum einen Gutschein in der Höhe von € 50.
- 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 der Verantwortlichen der Personalentwicklung der Diözese Graz-Seckau um finanzielle Unterstützung ansuchen.

Anwesenheit

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

Anmeldung

Bis spätestens 20. Jänner 2017 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

haus der frauen
erholungs- und bildungszentrum



... der Himmel ist in dir

Einführung in Meditation und Achtsamkeitspraxis

Februar bis November 2017



FOTO TITELSEITE: EVA PEICHÄR



... 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 verwandelnder Kraft anzuvertrauen.
- Sie möchten lernen, im Hier und Jetzt präsent zu sein und Kraft für eine bewusste, achtsame und kontemplative Lebensgestaltung schöpfen.
- Sie möchten sich in die eigene Tiefe wagen und auf persönliche Veränderungsprozesse einlassen.
- Sie praktizieren schon Meditation oder Kontemplation und möchten sich gerne mit anderen Menschen austauschen, die einen ähnlichen Weg gehen.

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
- tief im Urgrund des Seins verankert sein und voll Vertrauen leben

Einführung

Freitag, 13. Jänner 2017, 17.00 - 21.00 Uhr

Was ist Meditation und Achtsamkeitspraxis?

Einführung und Entscheidungshilfe, ob dieser Kurs das Richtige für Sie ist. Die Teilnahme am Informationsabend ist erwünscht und kostenlos.

Abendessen mit Getränk: € 7,00

Wir bitten um Anmeldung bis 10. Jänner

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

Angelus Silesius

Modul 1

Freitag, 10. Februar, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 12. Februar, 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 Bewegung als Fokus für die Meditation

Modul 2

Donnerstag, 25. Mai, 10.00 Uhr bis

Sonntag, 28. 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, 10. November, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 12. 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

Er-innern

Freitag, 4. August, 18.00 Uhr bis

Freitag, 11. August, 13.00 Uhr

- Mir Freiraum in meinem Alltag eröffnen, Spielraum, um meiner eigenen spirituellen Spur zu folgen.
- Mir Entschleunigung erlauben, Achtsamkeit einüben und im gegenwärtigen Augenblick verweilen.
- Mit meiner Aufmerksamkeit ganz nach innen gehen, eintauchen in die große Stille. Absichtslos da sein, geschehen lassen und mich er-innern, wer ich in der Tiefe wirklich bin.

Elemente:

Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, kurze Impulse, Bewegung in der Natur, gemeinsame Meditation, Stille, Bewegung, Tanz, einfache liturgische Feiern und Austausch in der Gruppe, jede/r 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 der kontemplativen Exerzitien von Franz Jarlic durch Bruder Rudolf Leichtfried, Einführung in die Meditation auf dem Hintergrund christlicher und östlicher Traditionen durch Sr. Ishpriya

Kursbegleitung / CoReferentin

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