

### Information und Anmeldung bei:

Gudrun Biester, Meditationsbegleiterin,  
Tel 02129/32514 (bitte lange klingeln lassen;  
erreichbar bis 10. Januar und ab 29. Januar)

Ruth Fritz, Tel. 92129/ 34 29 97

Gabriele Gummel, Pfarrerin, Tel. 02129/7178  
gummel@ev-kirche-haan.de

### Bitte melden Sie sich verbindlich an.

**Teilnehmerzahl: maximal 10**

### Veranstaltungsorte in Haan:

Dienstags: Haus am Park, Bismarckstr. 12a

Samstags: Evangelisches Gemeindehaus  
Flemingstr. 26

### Kostenbeitrag:

Spende für die Jugendarbeit der Kirchengemeinde

### Leitung des Kurses

Gudrun Biester, Meditationsbegleiterin  
Ruth Fritz

### Termine

Sa 09. Februar, 10.30 – 16 Uhr

Di 19. Februar, 19.30 – 21.30 Uhr

Sa 09. März, 10.30 – 12.30 Uhr

Di 19. März, 19.30 – 21.30 Uhr

Di 02. April, 19.30 – 21.30 Uhr

Di 16. April, 19.30 – 21.30 Uhr

Di 30. April, 19.30 – 21.30 Uhr

Abschlussstag:

Termin wird mit der Gruppe vereinbart



„Weil es mir gut tut...“

## Begegnung mit Meditation und Körperwahrnehmung

Ein achteitelliger Hinführungskurs



Meditation ist nützlich,  
hilfreich und mitunter heilsam.  
Meditation verlangsamt das Leben,  
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,  
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.

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

Hinzu kommt ein Tag in der Stille als Abschluss mit einem gemeinsamen Essen.

Zwischen den Kursteilen sollten jeweils einige der Übungen vertieft und wiederholt werden.

Dieser Kurs ist von der christlichen Tradition und von Eutonie als Körperarbeit geprägt.

Als Teilnehmer/in müssen Sie weder Christ/in sein noch Christ/in werden, aber unser 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, Stille-Elemente/Zeiten, Austausch, Impuls-Übungen, thematische Impulse.

### Ziel der Kursreihe:

- ✓ Zur inneren und äußeren Balance finden
- ✓ Selbstfürsorge (statt Selbstoptimierung und Selbstausbeutung)
- ✓ Selbstwerdung
- ✓ 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 Grund 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 1 Wolldecke zum Liegen mit, ebenso weite und bequeme Kleidung (bitte keine Röcke oder Kleider), warme Socken.

## Die Kursteile:

### Grundlagen - Basis

Teil 1

Spüribewusstsein - mich spüren

Teil 2

Dem Atem Raum geben

Teil 3

Wahrnehmen – ohne Urteilen

Teil 4

Wachheit und Achtsamkeit

### Einübung und Vertiefung

Teil 5

Schweigen und Stille erfahren

Teil 6

Einfach da sein – Präsenz

Teil 7

Sein, der/die ich bin und die ich werde

Teil 8

Lieben und Vertrauen - Endlichkeit