



In der Stille flüstert meine Seele ...

Übungstag: Kontemplation und
Transpersonale Prozessarbeit

Tag: 15. Juni 2019, 9.30 bis 17.00 Uhr

Kosten: 45,-- €

Ort: Zentrum für Yoga und Shiatsu
Hauptstraße 48
61200 Wölfersheim

Leitung: Elisabeth Müller,
Kontemplationslehrerin der Linie Wolke
des Nichtwissens, Transpersonale
Prozessbegleiterin

Sowohl die Kontemplation - also das Sitzen in der Stille -, als auch das Innere Erforschen aus der Transpersonalen Prozessarbeit sind Methoden, die es einzuüben lohnt, um im Alltag bewusster da zu sein. Das ist besonders wichtig in herausfordernden Situationen, wo wir in Gefahr sind, nach unseren Mustern zu reagieren oder gar in Widerstand zu gehen und unsere Klarheit zu verlieren.

Eine Meditationspraxis verstärkt unsere innere Ruhe und Klarheit und bewirkt eine gesunde Verlangsamung, die an sich schon heilsam ist. Letztlich führt sie uns in die Erfahrung eines Friedens, der buchstäblich höher ist als alle Vernunft, und einer Geborgenheit in Gott, die immer schon da war. *„Das geht nicht an einem Tag und auch nicht in kurzer Zeit, man muss dabei aushalten, dann wird es zuletzt leicht und lustvoll“*, weiß schon der mittelalterliche Mystiker Johannes Tauler.

Das Innere Erforschen nimmt unser unmittelbares inneres Erleben in den Blick, so dass wir unsere Sehnsüchte und Reaktionen besser kennenlernen und mit der Zeit immer mehr zulassen und verstehen, was in uns vorgeht, ohne automatisch oder nach unseren Vorlieben zu reagieren. Dadurch haben wir mehr Wahlfreiheit, wie wir unserem Gegenüber begegnen wollen. Als spirituelle Grundhaltungen des seelischen Erforschens richten wir uns an Präsenz, Annahme, Offenheit, Wahrheitsliebe und Verbundensein aus und vertiefen diese.

An diesem Tag werden Phasen der Kontemplation mit Übungen des seelischen Erforschens abwechseln, so dass beide Methoden gefestigt werden können. Mangelnde Kenntnisse der Methoden werden aufgefrischt oder neu vermittelt.

Praktisches:

Kräutertee und Wasser stehen für alle zur Verfügung.

Für das gemeinsame Mittagsbuffet werden die Teilnehmer/innen um einen einfachen Beitrag gebeten.

Kursgebühr: 45,-€. Die Kursgebühr wird bar im Kurs bezahlt. (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Weitere Informationen und verbindliche schriftliche Anmeldung:

bis 10. Juni

bei Elisabeth Müller

- ❖ E-Mail: kontemplation@elisabethmueller.com
- ❖ Post: Mainzer-Tor-Weg 20, 61169 Friedberg
- ❖ Telefon: 06031-162032 (Mo, Mi-Fr 9-13h)
- ❖ Anmeldeformular unter www.mueller-friedberg.de

Bei Absagen ab 4 Tage vor Kursbeginn, fällt die gesamte Kursgebühr an, falls nicht ein/e TeilnehmerIn vermittelt wird, der/die den Kursplatz übernimmt.

Die TeilnehmerInnen übernehmen die volle Verantwortung für ihre Aktivitäten im Kurs.