



Sich dem Leben überlassen

Hingabe - geht das überhaupt?

Thementag mit Kontemplation und
seelischem Erforschen

Dienstag, 16. Dezember 2021

9.30 bis 17.00 Uhr

Kosten: 60,-- €

Zentrum für Yoga und Shiatsu
Hauptstraße 48
61200 Wölfersheim

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

Was bedeutet es, sich dem Leben zu überlassen? Heißt das, passiv allem zuzustimmen und mit treiben zu lassen?

Wie kann ich entspannt bleiben und trotzdem wach in der Welt sein und meinen Beitrag leisten?

Die Kombination aus den beiden Ansätzen, Meditation und Seelisches Erforschen, führen uns dorthin.

Praktizieren wir sie, dann lernen wir, uns immer besser von unserer Seele führen zu lassen und den Zugang zur Stille auch im Alltag zu finden.

Das ist besonders wichtig in herausfordernden Zeiten wie diesen, wo wir in Gefahr laufen, angesichts von Ängsten oder Druck, nach unseren Mustern zu reagieren oder gar in Widerstand zu gehen und unsere Klarheit zu verlieren.

Das Sitzen in der Stille 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 Seelische 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 zu reagieren. Dadurch haben wir mehr Wahlfreiheit, wie wir unserem Gegenüber begegnen wollen. Als spirituelle Grundhaltungen des inneren Erforschens richten wir uns aus an Präsenz, Annahme, Offenheit, innerer Führung und Verbundenheit aus und vertiefen diese.

Elemente des Thementags: Vortrag
Stille
Einzel- und Zweierübungen
Meditation
Bewegung im Freien

Praktisches:

Verpflegung: Kräutertee und Wasser stehen für alle zur Verfügung, und für das gemeinsame Mittagessen werden die Teilnehmer*innen um einen einfachen Beitrag gebeten, um ihn mit den anderen zu teilen.

Kursgebühr: 60,-€. Die Kursgebühr wird bar im Kurs bezahlt. (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Weitere Informationen und verbindliche schriftliche Anmeldung:

bis 07. Dezember

bei Elisabeth Müller

- ❖ E-Mail: kontemplation@elisabethmueller.com
- ❖ Post: Danziger Str. 23, 61169 Friedberg
- ❖ Telefon: 06031-162032
- ❖ Anmeldeformular unter kontemplation.elisabethmueller.com

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

Die Teilnehmer*innen übernehmen die volle Verantwortung für ihre Aktivitäten im Kurs.