



Halt finden

Stilletage mit
Kontemplation und
Seelischem Erforschen

Fr., 27. Mai 18-21 Uhr
Sa. 28. Mai 9.30-17 Uhr
Kosten: 75,-- €

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

Zentrum für Yoga und Shiatsu ♦ Hauptstraße 48 ♦ 61200 Wölfersheim

Sei gegenwärtig in allem, was du tust, die einzige Wirklichkeit ist jetzt. Solange du Vergangenen nachhängst oder Zukünftigem nachstellst, findest du keinen Halt im Leben.

Wie können wir Halt finden in einer Zeit, da uns viele Gewissheiten im persönlichen und im öffentlichen Leben wegbrechen? Gerade scheint die Welt Kopf zu stehen und im Außen ist sie heftigen Stürmen ausgesetzt. Das bringt uns auch innen aus dem Gleichgewicht und wirkt sich vielleicht aus in schwankenden Stimmungen, kreisenden Gedanken und einem verdüsterten Blick in die Zukunft.

Die Stille ist das große Tor für unseren Halt im Jetzt – unserem wahren Da-Sein! In diesem Kurs tauchen wir tief in dieses Jetzt ein und erkennen seine beiden Facetten: die flüchtigen Erscheinungen und das ewige, unwandelbare Sein, das unsere eigentliche Identität ist. Die Kombination aus Meditation und Seelischem Erforschen kann uns dabei helfen, unabhängig von äußeren Umständen unser inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.

Praktizieren wir diese Methoden, dann lernen wir, immer besser den Zugang zum Halt in uns zu finden, wenn wir uns im Außen zu verlieren drohen.

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 Kurses:

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

Weitere Informationen und verbindliche schriftliche Anmeldung:

bis 24. Mai.

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 3 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.