



# Die Seele aufräumen und neue Kraft tanken

**Stilletag** mit Meditation und  
Seelischem Erforschen

**Samstag, 23. September 2023**

9.30 bis 17.00 Uhr

Kosten: 55,- €

Ort: Yogazentrum Artemis  
Hauptstraße 48  
61200 Wölfersheim

Leitung: Elisabeth Müller  
Kontemplationslehrerin der Linie Wolke des  
Nichtwissens, Willigis Jäger, Prozessbegleiterin  
nach R. Stiegler

## Sitzen in der Stille und Seelisches Erforschen

An der Natur können wir beobachten wie es geht: sich regelmäßig von Altem befreien und Platz schaffen für neues Wachstum, neue Ideen, neue Begegnungen ... Dazu wollen wir diesen Tag nutzen.

In ihrer Kombination helfen uns zwei Methoden dabei: Meditation und Seelisches Erforschen. Praktizieren wir sie, dann lernen wir, uns immer besser von unserer Seele führen zu lassen und zu unterscheiden, was gerade für uns gut und brauchbar ist und was es loszulassen gilt.

**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.

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.

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.

Praktisches:

**Kursgebühr: 55,-€.** Die Kursgebühr wird bar im Kurs bezahlt.  
(Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Weitere Informationen und verbindliche schriftliche Anmeldung:

**bis 20. September 2023** bei Elisabeth Müller

- ❖ E-Mail: [kontemplation@elisabethmueller.com](mailto:kontemplation@elisabethmueller.com)
- ❖ Telefon: 06031-162032

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.