



„Den inneren Kompass finden und halten ...“

Spirituelle Grundhaltungen für ein Leben aus der eigenen Mitte

Kontemplation und Seelisches Erforschen

Meditativer Thementag:
Sonntag 16. Juni 2024
9.30 bis 17.00 Uhr Kosten: 65,- €

Zentrum Artemis
Hauptstraße 48
61200 Wölfersheim

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

Ein Leben aus der eigenen Mitte bedeutet mir selbst treu zu bleiben und in Einklang mit meiner Umgebung zu kommen oder zu bleiben. Bestimmte spirituelle Haltungen helfen uns dabei, diese Balance immer wieder herzustellen und rechtzeitig zu merken, wenn wir herausfallen. Gerade jetzt helfen sie uns, den bisweilen starken inneren und äußeren Druck bewusst wahrzunehmen und umzuwandeln – das ist der wertvollste Beitrag zu Frieden und Entspannung in der Welt!

Wir werden an diesem Tag fünf spirituelle Grundhaltungen kennenlernen und einüben. Die Kombination aus Seelischem Erforschen und Kontemplation gibt uns die Möglichkeit, unserem eigenen seelischen Prozess unmittelbar zu folgen und diese Haltungen im Inneren zu erfahren anstatt als äußere Konzepte zu übernehmen.

Elemente des Kurses:

- ❖ 25-minütigen Meditationsphasen
- ❖ meditatives Gehen
- ❖ Paar- und Gruppenübungen zum Thema
- ❖ Vortrag zum Thema „Spirituelle Grundhaltungen“
- ❖ Seelisches Erforschen nach Richard Stiegler
- ❖ Körperarbeit
- ❖ Schweigen
- ❖ Einzelgespräch

Es sind alle herzlich eingeladen, auch ohne viel Vorerfahrung.

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

Weitere Informationen und verbindliche schriftliche Anmeldung:

bis 12. Juni bei

Elisabeth Müller

- ❖ E-Mail: 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.