



**Aller guten Dinge sind drei:**

## **Herbst-Triade zur Erneuerung und Stärkung des inneren Weges**

Aufeinander aufbauende Seminartage mit Kontemplation und Seelischem Erforschen

Leitung: Elisabeth Müller, Kontemplationslehrerin der Linie Wolke des Nichtwissens, Willigis Jäger  
Lehrerin im Würzburger Forum der Kontemplation WFdK, Transpersonale Prozessbegleiterin

Thema:	<b>Die Stille hinter der Stille berühren</b>	<b>Der Seele die Führung überlassen</b>	<b>Wer bin ich?</b>
Termin:	27. September 2026 9.30-17 Uhr	25. Oktober 2026 9.30-17 Uhr	22. November 2026 9.30-17 Uhr
Ort:	Zentrum für Yoga und Shiatsu * Hauptstraße 48 * 61200 Wölfersheim		
Kosten:	einzeln: 65,-€		Gesamtbuchung: 150,-€

Grundelemente der Triade sind:

- Stillemeditation (Kontemplation), Gehmeditation
- Thematische Kurzvorträge
- Seelisches Erforschen in einfachen Übungen wie Monolog, Dyade, geführte Meditation
- Bewegung drinnen und draußen

Die Herbst-Triade aus drei kurz auf einander folgenden Seminartagen bietet die Möglichkeit, den inneren Weg zu vertiefen und an den angebotenen Versenkungsmethoden auch mit einer ‚Hausaufgabe‘ dranzubleiben.

**Die Stille hinter der Stille berühren.** An diesem Schweigetage wird die Einübung und Erneuerung der kontemplativen Praxis im Mittelpunkt stehen. Die Einbettung unserer zeitgenössischen Kontemplation in ihre historischen Hintergründe kann durch die Vertiefung und Erweiterung unseres Bewusstseins zu neuen Erkenntnissen führen.

**Der Seele die Führung überlassen.** An diesem Tag geht es um die Praxis des Seelischen Erforschens mit ihren verschiedenen Facetten und Ansätzen für das eigene Üben. Wir erlernen das Eintauchen in das gegenwärtige seelische Erleben und haben damit ein Handwerkszeug uns selbst besser zu verstehen und Blockaden in der Kontemplation aufzulösen.

**Wer bin ich?** Beide Ansätze, die Kontemplation und das Seelische Erforschen, können uns immer weiter in unsere eigene Tiefe hineinführen, wo die Antwort auf diese Frage darauf wartet, durch unsere Erfahrung erkannt zu werden. An diesem Tag werden hinführende Übungen und Texte im Mittelpunkt stehen.

**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.

Letztlich dient sie dazu, unser Bewusstsein auszuweiten, damit wir lernen uns, sowohl in der täglichen Routine als auch in herausfordernden Situationen, die Frische des stets neuen Augenblicks zu bewahren und daraus zu handeln, also aus dem „Anfängergeist“, statt in unsere Muster zu verfallen oder gar in Widerstand zu gehen und unsere Klarheit zu verlieren.

**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 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.

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:**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursgebühr: 65,-€ für die Einzelbuchung. Wenn alle drei Seminare gleich zusammen gebucht werden, reduziert sich die Gesamtgebühr auf 150,-€. In Ausnahmefällen können nicht wahrgenommene Seminartage in der Herbst-Triade (27.09., 25.10., 22.11.2026) nachgeholt werden. Wer weniger als drei Seminare bucht, bezahlt den Einzelbuchungstarif.

Die Kursgebühr wird überwiesen oder bar im Kurs bezahlt. (Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.)

Weitere Informationen und verbindliche schriftliche Anmeldung:

bis 21. September 2026

bei Elisabeth Müller

E-Mail: [kontemplation@elisabethmueller.com](mailto:kontemplation@elisabethmueller.com)

Telefon: 06031-162032 (AB)

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.