

Meditation und Malen

Kraft aus der Stille

Sitzen in Stille eröffnet Räume für die Suche nach Verbundenheit mit dem Göttlichen. Im Wechselspiel mit dem Malen in Stille und lockeren Leibübungen werden innere Ressourcen von Ruhe und Achtsamkeit aktiviert, die sich nachhaltig auf eine gelasseneren Alltagsbewältigung auswirken können.

Malen in Stille als „achtsames Tun“ ermöglicht uns einen wachen bewussten Ausdruck in Farbe und Form:

„Ein Tag vor mir –
ein leeres Blatt,
und jede Tat ein Tupfen Farbe,
jeder Schritt ein Pinselstrich“

(Vreni Merz)

9. – 14. August 2010
Propstei St. Gerold

Elemente

Durchgehendes Schweigen
Grundschrirte der Meditation
Mehrere Stunden gemeinsamer Meditation
Körperarbeit
Malen (Vorkenntnisse keine nötig)
Einzelgespräch
Biblische Impulse und Wegweisung in der Runde
Besinnlicher Tagesabschluss

Vorraussetzungen

psychische Belastbarkeit
vorausgehende Kontaktnahme möglich
Mitbringen
Bequeme Kleidung für die Leibarbeit
Malschürze
Wasserfarben/Wachskreiden

Begleitung

Isabelle Rentsch lic. phil. Psychotherapeutin SPV/
Kunst-und Gestaltungstherapeutin grad. DFKGT
Br. Beat Pfammatter (Kapuziner)

Kontakt und Informationen

Isabelle Rentsch
Universitätstrasse 9
8006 Zürich
isabelle.rentsch@bluewin.ch

Br. Beat Pfammatter
Kapuzinerkloster Rapperswil
8640 Rapperswil
beat.pfammatter@bluewin.ch

Kurskosten

Euro 140.-

Unterkunft und Verpflegung

Die Kosten pro Person und Tag betragen:

Einzelzimmer EUR 70.50 - EUR 79.50

Doppelzimmer EUR 72.00

Dauer

Kursbeginn: Montag, 9.8.2010

18.30 Uhr mit dem Abendessen.

Kursende: Samstag, 14.8. beim Mittagessen um

12.30 Uhr.

Am Tag der Anreise wird ein Abholdienst

ab Bahnhof Feldkirch organisiert.

Anmeldung

Propstei St. Gerold

A 6722 St. Gerold

Tel 0043 5550 21 21

E-Mail propstei@propstei-st.gerold.at

www.propstei-stgerold.at



www.klosterrapperswil.ch