

Durch Stille zur Quelle

GRUNDSCHRITTE MEDITATION

Kraft aus der Stille

Grundschnitte der Meditation

11. – 13. Juni 2010
Kapuzinerkloster Rapperswil

Wir Menschen sind in unserem Alltag zunehmend starken äusseren Reizen einer lauten, betriebsamen Welt ausgesetzt. Stille ist zu einem Luxusgut geworden. Die Sehnsucht danach wächst, ist aber gar nicht so leicht im eigenen Leben zu verwirklichen. Oft setzt in äusserlich stillen Momenten innere Hektik und Unruhe ein und lässt uns die Flucht in Ablenkung und Unterhaltung ergreifen. Um diesem Drang zu widerstehen, können einfache methodische Schritte und das Üben in einer Gruppe hilfreich sein. Positive Stilleerfahrungen aus der eigenen Geschichte klingen erneut an und werden vertieft. Neue Erlebnisse können daran anknüpfen und wirken sich nachhaltig auf eine gelasseneren Bewältigung des Alltags aus.

Elemente

Grundschnitte der Meditation
Meditation im Sitzen
Körperarbeit
einfache Kreistänze
Austausch

Dauer

11. - 13. Juni 2010
Kursbeginn:
Freitag, 18.00 Uhr
Kursende:
Sonntag, 16.00 Uhr

Eingeladen sind

Menschen, die Stille nicht einfach dem Zufall überlassen wollen und dafür methodische Schritte suchen

Voraussetzung

Sehnsucht nach einem innerlichen Weg mit Gott

Mitbringen

Bequeme Kleidung für die Körperübungen

Leitung

Rita Kaelin-Rota, Meditationsleiterin,
Wädenswil,
Co-Leitung:
Br. Beat Pfammatter, Kapuziner, Rapperswil

Kurs- und Pensionskosten

Kurs Fr. 200.-

Anmeldung an:

Br. Beat Pfammatter
Kapuzinerkloster
Endingerstr. 9
8640 Rapperswil
beat.pfammatter@bluewin.ch

Information / Kontakt / Anmeldung

Br. Beat Pfammatter
Endingerstr. 9, PF 1438
8640 Rapperswil
Tel 055 220 53 11
beat.pfammatter@bluewin.ch

ANMELDUNG

Kursort Kapuzinerkloster Rapperswil

Kurstitel Grundschrirte der Meditation

Kurstermin 11. – 13.Juni 2010

Name

Vorname

Strasse

PLZ / Ort

Tel

EMail

Datum und Unterschrift

