



## Tage der Achtsamkeit

Sei achtsam für Dich selbst, um achtsam zu sein für Gott.  
(Hl. Blasius)

Donnerstag, 10. Mai 2018 \* 18 Uhr  
bis Sonntag, 13. Mai 2018 \* 13 Uhr

In Zeiten, die von Zeitdruck, Leistungsdruck und einem beständigen Beschäftigt-sein geprägt sind, sind Zeiten des Innehaltens und der Achtsamkeit wertvolle Wegbegleiter. Das schlichte Dasein im Hier und Jetzt, ermöglicht es, bei sich selbst anzu- kommen und der göttlichen Dimension in seinem Leben Raum zu geben. Wir dürfen als Mensch kommen, so wie wir sind, ohne erneut etwas leisten zu müssen.

Durch angeleitete Schritte in die Meditation, die auf christlichen Wurzeln basiert, üben wir uns in eine Haltung der Achtsamkeit ein. In der uralten christlichen Tradition sind dies erste Schritte auf dem Weg der Kontemplation. Sie führen uns auf dem Weg zu uns selbst und zu unserer eigenen Tiefe. Die Haltungen, für die wir uns in der Meditation öffnen, werden auch für unseren Alltag eine hilfreiche Orientierung sein.

Durchgehendes Schweigen und das Sitzen in der Stille, das bewusste Wahrnehmen der Natur, leichte Übungen zur Körperwahrnehmung, gemeinsamer Austausch, kreative Elemente, persönliche Begleitgespräche und biblische Impulse prägen diese Tage

Foto: privat

## Kursleitung:

**Frau Karin Seethaler,**  
Dipl.-Soz. Päd. (FH), Caritastheologin (M.A.),  
Coach für Führungskräfte, Buchautorin:  
„Zum Einklang finden mit sich und den anderen“ ,seit 1993 Kursleiterin für kontemplative Exerzitien,  
weitere Infos: [www.karin-seethaler-wendepunkte.com](http://www.karin-seethaler-wendepunkte.com)

**Susanne Johanna Schmid,**  
Heilpraktikerin, Agraringenieurin, Meditationsleiterin, Fachberaterin für Burnout-Prävention und Stressmanagement, zur Zeit als pädagogische Fachkraft tätig

## Kursgebühr:

80,-- €

## Pension:

175,— € in EZ mit Du/WC



HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien

Waldweg 15 · 93152 Nittendorf  
Telefon **09404 9502-0**  
Telefax **09404 9502950**  
[anmeldung@hauwerdenfels.de](mailto:anmeldung@hauwerdenfels.de)  
[www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de)

150,— € im EZ ohne Du/WC