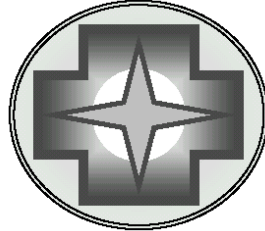


# LEBENS-SPUREN

MEDITATION IN DER ABTEI MARIA HEIMSUCHUNG



05.01. - 07.01.2018:

## IN DER MITTE DES SCHWEIGENS DIE SITZMEDITATION ALS ÜBUNGSWEG

An diesem Wochenende wollen wir uns gemeinsam auf die erneuernde Kraft der Stille einlassen. Das durchgängige Schweigen wird uns dabei unterstützen. Verschiedene Übungen aus der Leib- und Atemarbeit können dazu beitragen, das Grundvertrauen in das LEBEN zu stärken und uns ermutigen, innere Widerstände gegen das Loslassen aufzugeben. Im Mittelpunkt wird an allen Tagen das angeleitete Sitzen in der Stille stehen (Einübung von Haltung, Spannung und Atmung).

Besonders eingeladen sind alle Menschen, die einen praktizierbaren spirituellen Übungsweg für ihren Alltag kennen lernen möchten. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Kosten:

€ 197,00 (incl. Übernachtung/Verpflegung)

Kursleiter:

Maximilian Knoche



Diplom-Pädagoge. Schulung in initiatischer Wegbegleitung nach Graf Dürckheim in Rütte und im Benediktshof Münster. Ausbildung zum Meditationsbegleiter bei Willi Massa in der Neumühle. Zusatzqualifikation in Personenzentrierter Beratung nach Carl Rogers (Master of Counselling). Klangarbeit bei Peter Hess (PHI). Deeskalationstrainer (GAV). Langjährige Meditationspraxis.

Anmeldungen und Rückfragen richten Sie bitte direkt an den Kursleiter.  
Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen zum Kurs.

E-Mail: [lebens-spuren@web.de](mailto:lebens-spuren@web.de)

Tel.: 02373 - 71040