

Die Meditation ist...

...mehr als nur eine Form des Innehaltens, sie ist mehr als eine innere Einkehr, mehr als eine Technik, mit der man zur Ruhe kommt. Wir stehen nicht mehr im Mittelpunkt, sondern wenden uns von uns selber ab – von unseren Sorgen, Ängsten und Nöten, aber auch von unseren Ambitionen, ja selbst von unseren guten Intentionen. Damit stellen wir uns bewusst der Wirklichkeit, die viel größer ist als wir – und selbst als unsere kühnsten Gedanken.

Es ist, als wenn wir bei der Betrachtung unseres Lebensbildes ein Stück von der Tafel zurücktreten, um das gesamte Bild besser in den Blick zu bekommen. Somit ist die Meditation auch der Versuch, uns selbst „in Perspektive zu stellen“. Religiös gesprochen öffnen wir uns in der Meditation der alles umfassenden Wahrheit Gottes. Das ist befreiend und hilft gerade auch oft Menschen, die zwar ehrlich suchen, aber in ihrem Gebetsleben eine gewisse Dürre und Trockenheit durchleben. Die Praxis der Meditation wird vor allem auch in solchen Fällen oft als wohltuend empfunden. Sie kann den Menschen gerade in der heutigen Zeit helfen, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Schließlich besteht auch die Chance, dass wir die Gabe der Unterscheidung schärfen und sogar zu besseren Entscheidungen kommen. Menschen, die meditieren, berichten häufig, dass sie gelassener und ausgeglichener werden. **Für Mathias Beißwenger ist Meditation ein Weg der Integration aller Lebensaspekte, beruflich wie privat. Die Herausforderungen als Familienvater und als Unternehmer sind im Kern meist sehr ähnlich. Das Leben bringt uns an unsere Grenzen und hält uns damit einen Spiegel vor. Mit einer gesunden inneren Ausrichtung können wir darin eine Chance sehen und verstehen lernen wie wir „ticken“. Dies kann der Ausgangspunkt für die „Reise nach Innen“ sein; dem wunderbaren Weg der Selbsterkenntnis. Meditation ist ein Schlüsselement hierfür, denn sie hilft dabei, Anhaftungen und festgefahrene Verhaltensmuster aufzulösen und uns wieder erfrischt und lebendig zu fühlen.**

Samstag, 24. November 2018

Programm

9.15 Uhr	Begrüßung und Einführung
9.30 Uhr	Vortrag: „Ora et labora – Wie Meditation Beruf und Alltag durchdringen kann“
10.30 Uhr	Erfrischungspause
11.00 Uhr	„Aus welcher Quelle schöpfen wir?“
12.00 Uhr	Meditation
12.30 Uhr	Mittagsimbiss
14.00 Uhr	„Der Ochse und sein Hirte – der Weg der Meditation in die Tiefe“
15.00 Uhr	Erfrischungspause
15.15 Uhr	„Meditation und (Selbst-)Führung“
16.00 Uhr	Fragen und Austausch
16.30 Uhr	Meditation
17.00 Uhr	Abschlussrunde – Was nehme ich mit?
17.30 Uhr	Ende des Seminars

Die Themen der Impulse können sich – auch in Abhängigkeit der Wünsche der Seminarteilnehmer – noch geringfügig ändern.



Achtung: Frühbucher-Rabatt!

Bei Buchung und Überweisung bis 30. September 2018 beläuft sich der Mindest-Beitrag auf 50,- Euro.



Die Vorträge während des Seminars werden von **Mathias Beißwenger** und **Marcus Lübbering** gehalten.

Mathias Beißwenger ist Geschäftsführender Gesellschafter der nowinta Finanzgruppe in Aalen. Er ist Stiftungsbeirat der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation (WCCM) in London und war über mehrere Jahre Koordinator der WCCM in Deutschland. Er hält Seminare und hat langjährige Erfahrungen mit vielen Formen der Meditation.

Marcus Lübbering ist Vorsitzender der Akademie Kloster Eberbach und Abteilungsleiter in der Hessischen Staatskanzlei. Er verfügt über eine langjährige Meditationspraxis und hält zahlreiche Vorträge insbesondere zur christlichen Meditation.

Das Seminar wird in Kooperation mit der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation durchgeführt.

Teilnehmerbeitrag (inkl. Imbiss) – je nach Selbsteinschätzung – zwischen 60,- und 150,- Euro. Anmeldungen erbitten wir möglichst früh, jedoch bis spätestens zum 14. November 2018 über unsere Internet-Seite, per E-Mail oder per Fax. Wir bitten um Überweisung des Teilnehmerbeitrags – nach Bestätigung der Anmeldung durch die Akademie Kloster Eberbach – unter dem Stichwort „Meditations-Seminar November 2018“ auf das angegebene Konto.