



Foto: Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung

Meditations-Workshop

„Heute, nur heute – leben mit der Unsicherheit“

Samstag, 3. September 2022

Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung
Kreuzweg 23, 65719 Hofheim a. Ts.

Der Meditations-Workshop richtet sich an Menschen, die der Dauerbelastung durch ein anhaltend hohes Stress-Niveau im Alltag wirksam begegnen möchten. Er ist für Einsteiger und „Neugierige“ ebenso geeignet wie für Interessierte, die bereits Erfahrungen mit Stille, Achtsamkeit und Meditation gemacht haben.

Es werden Wege aufgezeigt, wie die Teilnehmer durch regelmäßige Übungen aus dem „Hamsterrad“ des passiven (Er-)Lebens aussteigen und sowohl am Arbeitsplatz also auch in heimischer Umgebung zu einer besseren Bewältigung der täglichen Anforderungen kommen können. Praxis-Übungen und Meditationszeiten runden den Workshop ab.

Der Workshop ist auch als Pilot-Vorhaben geeignet, um in Unternehmen und Institutionen den Einstieg in die Praxis der Meditation gemeinschaftlich zu beginnen. Bitte sprechen Sie uns an, sollten Sie daran Interesse haben – egal ob die Meditation im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements oder als Initiative Einzelner angeboten werden soll. Wir unterstützen Sie gern!

Pater Helmut Schlegel OFM

leitet den Workshop.
Er ist Franziskaner, Geistlicher Begleiter und Exerzitien- und Meditationsleiter.

Ricarda Moufang

wird den Workshop in den praktischen Übungen begleiten.
Auch sie ist Geistliche Begleiterin und leitet Workshops und Seminare zu verschiedenen spirituellen Themen.

Marcus Lübbering

wird von Seiten der Akademie Kloster Eberbach den Workshop begleiten. Er verfügt über langjährige Erfahrungen im Bereich der Meditation und bei der Leitung entsprechender Veranstaltungen.



Foto: Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung

- 9.30 Uhr Begrüßung (*Marcus Lübbering, Vorsitzender der Akademie Kloster Eberbach*)
- 9.45 Uhr Einführung in die Meditationspraxis und Zeit der Stille (*Ricarda Moufang*)
- 10.00 Uhr Impuls: „Dimensionen der Zeit: Gestern – heute – morgen“
(*Pater Helmut Schlegel OFM*)
- 10.30 Uhr Rückfragen und Austausch
- 10.45 Uhr Kaffee / Erfrischungen
- 11.15 Uhr Meditation mit Hinführung (*Ricarda Moufang*)
- 11.30 Uhr Impuls: „Dimensionen der Innerlichkeit: Sicherheit und Unsicherheit, Glaube und Zweifel“ (*Pater Helmut Schlegel OFM*)
- 12.00 Uhr Rückfragen und Austausch
- 12.30 Uhr Mittagspause
- 13.30 Uhr Geh-Meditation mit Hinführung (*Ricarda Moufang*)
- 14.00 Uhr Impuls: „Was gibt mir Vertrauen in unsicheren Zeiten?“ (*Pater Helmut Schlegel OFM*)
- 14.30 Uhr Rückfragen und Austausch
- 14.45 Uhr Meditation mit Hinführung (*Ricarda Moufang*)
- 15.15 Uhr Transfer: „Welche Erfahrungen aus dem Workshop nehmen wir in den Alltag mit?“ (*Ricarda Moufang und Pater Helmut Schlegel OFM*)
- 15.45 Uhr Rückfragen und Austausch
- 16.00 Uhr Abschließende Meditationszeit
- 16.20 Uhr Rückmeldung und Auswertung
- 16.30 Uhr Ende des Workshops

Die Teilnahmegebühr für den Meditations-Workshop inklusive Verpflegung beträgt für Mitglieder der Akademie Kloster Eberbach 70,- €, für Nicht-Mitglieder 90,- €.

Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis zum 31. Juli 2022 über unsere Website:
www.kloster-academie.de



Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt; die Anmeldungen werden nach Eingangs-/Zahlungs-Reihenfolge berücksichtigt.