

Auszeit in der Eifel

Stille-Meditation-Bewegung

“Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.”
(aus: Astrid Lindgren, Das Verweilen in der Stille.)

Stille und Meditation sind Bestandteile des christlichen Glaubens. Jesus hat sich mehrfach in die Stille der Wüste zurückgezogen, um in der Stille zu beten. Neben unserer Tradition gibt es auch in anderen Weltreligionen Meditationsformen und erstaunliche Gemeinsamkeiten, mit unseren Wegen in die Stille zu kommen. Die Stille ermöglicht ein Eintauchen in ein inneres Gewahrsein. Dabei geht es nicht nur um ein "in-sich-sein", sondern im Leben ganz und gar da zu sein, in allen Aspekten, die unser Leben ausmacht.

Die drei Tage finden in der Eifel, in Ellscheid, in der Nähe vom Pulvermaar statt. Das sehr schöne und einfache Selbstversorgerhaus mit großem Garten ermöglicht es, viel Zeit in der Natur zu verbringen und auch alltägliche Arbeiten in Achtsamkeit zu tun. Täglich werden auch Feldenkrais-Stunden angeboten – eine leichte, achtsame Form der Bewegung.

An diesen drei Tagen werden

- Angelika Eller (Lehrerin in der buddhistischen Soto-Zen Tradition) und
- Gabriele Kloep-Weber (Fachteam Pastorale Begleitung für kath. Kitas Koblenz, langjährige Erfahrung in Christlicher Meditation)

in die Traditionen der Meditation beider Religionen einführen und Übungen dazu anleiten.

Zum Tagesablauf gehören: draußensein in der Natur und meditieren (sitzen in Stille), eine Stunde Feldenkrais (Bewusstsein durch Bewegung) und zwei Stunden gemeinsames achtsames Arbeiten, es wird gemeinsam vegetarisch gekocht. Der Kurs findet teilweise im Schweigen statt.

Weiteres:

- Die Erfahrung mit den Prozessen in der Gruppe zeigen, dass eine Teilnahme an der gesamten Zeit Bedingung für das Gelingen der Exerzitien ist.
- Die Teilnehmenden, die mit der Weitergabe ihrer Adressdaten einverstanden sind, erhalten auf Anfrage eine Teilnehmerliste, um gegebenenfalls Fahrgemeinschaften bilden zu können.
- Für die Teilnahme kann Dienstbefreiung im Rahmen der Exerzientage beantragt werden. Der Veranstalter schließt für die Gruppe der Teilnehmenden eine Unfallversicherung ab.
- Bitte sowohl bequeme Kleidung für die Feldenkrais-Stunden sowie wetterfeste Kleidung mitbringen.

Abmeldung/Kündigung

Die Abmeldung bzw. Kündigung muss grundsätzlich **schriftlich** erfolgen. Bis **6 Wochen vor Kursbeginn** entstehen keine Ausfallkosten. Bei einer späteren Abmeldung werden Ausfallzahlungen fällig in Höhe der dem Veranstalter entstandenen Kosten. Kann die/der Kursteilnehmende eine passende Ersatzperson benennen, entfällt die Ausfallzahlung. Bei Abmeldungen zum Kursbeginn oder bei Fernbleiben vom Seminar ist der volle Rechnungsbetrag zu zahlen.

Zielgruppe Pädagogische Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Kindertageseinrichtungen

Termin Beginn: **Sonntag 06. Oktober 2024**, 18:00 Uhr im Aktivhaus in Ellscheid
Ende: **Mittwoch, 09. Oktober 2024**, 17:00 Uhr

Kosten **190 EUR, inkl. 3 Übernachtungen im DZ/MZ mit Vollpension**

Ansprechpartnerinnen Sekretariat: Manuela Grandjean • Tel. 0651 9493-271
Gabriele Kloep-Weber • Tel. 01719778115,
gabriele.kloep-weber@bistum-trier.de

1.8.55

Verbindliche Anmeldung zur Fortbildung

des Caritas-Verbandes für die Diözese Trier e. V.

LERNSTATT ZUKUNFT

DiCV Trier e. V. • Lernstatt Zukunft

Dietrichstr. 30a • 54290 Trier

E-mail: lernstatt-zukunft@caritas-trier.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Weiterbildung an:

Kurs-Nr.: _____

Titel: _____

Termin: _____

Tagungsort: _____

Kursgebühr: _____

Teilnehmerin/Teilnehmer

Name, Vorname _____

Beruf _____

Funktion in der Einrichtung _____

Anschrift der Einrichtung

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

e-Mail dienstlich _____

e-Mail privat _____

Ich willige ein, dass meine Daten zur gezielten Vorbereitung des Seminars an die jeweiligen Dozentinnen und Dozenten und an das Tagungshaus bzw. Hotel weitergegeben werden.

Ich stimme mit meiner Anmeldung der Verwendung der Videokonferenzsysteme Zoom oder 2meet- Big Blue Button zu und erkenne die Informationen zur Datenerhebung gemäß KDG und EU-DSGVO an (siehe Informationen zu Fort- und Weiterbildungsformen auf unserer DiCV-Homepage).

Die Anmeldung ist verbindlich. Ich erkenne die im Ausschreibungstext genannten Kündigungsbedingungen an.

Ort, Datum

Unterschrift