

Kontemplation und Feldenkrais – eine Einführung

"Euer Leib ist der Tempel des göttlichen Geistes, der in euch wirkt." 1.Kor. 6, 19

Dieser Kurs will in das **kontemplative Gebet** einführen, um schweigend in der Gegenwart Gottes zu verweilen. Das schlichte Dasein im Hier und Jetzt ermöglicht es, bei sich selbst anzukommen und sich der Gegenwart Gottes zu öffnen. In dieser Hinwendung geschieht unmerklich Wandlung.

Die wunderbare Anleitung von Vater Seraphim, einem Einsiedlermönch im 18. Jahrhundert auf dem Berg Athos, wird uns Schritt für Schritt begleiten. Achtsame Bewegungen aus der Feldenkrais Methode unterstützen diesen Weg täglich für 2,5 Stunden und schulen unsere Wahrnehmung.

Wir werden achtsamer für uns und unsere ungenutzten Möglichkeiten und bringen Bewegung in unser Leben - körperlich, seelisch und geistig. Spielerische Leichtigkeit und Neugier begleiten die Übungen, die uns wieder in Verbindung bringen wollen mit dem uns eigenen Maß und dem uns eigenen Tempo. Und so werden wir erleben, wie Kontemplation und Feldenkrais sich gegenseitig befruchten.....

Das Kontemplative Gebet ist:

- eine Zeit, um innezuhalten und zur Ruhe zu kommen.
- eine Zeit der Stille, um eine Haltung der Achtsamkeit einzuüben.
- eine Zeit des Gebetes, um das eigene Leben auf Gott auszurichten und die Beziehung zu Gott zu vertiefen.
- eine Zeit ganzheitlichen Lebens, in der ich als Mensch, so wie ich bin, kommen darf, ohne Anspruch etwas leisten zu müssen.

Feldenkrais ist:

- ...eine Methode, mit der wir lernen können, aufmerksamer dafür zu werden, WIE wir uns bewegen (s.o.)

Zielgruppe:

Menschen, die das kontemplative Gebet in Verbindung mit Feldenkrais kennen lernen oder vertiefen wollen

Teilnehmerzahl:

Max. 25 Teilnehmende

Begleitung:

Sabine Froese, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Physiotherapeutin, Gilde lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®

Anne Mayer-Thormählen, Pfarrerin, Spiritualin der CCB, Ausbilderin für Geistliche Begleitung, Exerzitien- und Kontemplationsbegleiterin nach Franz Jalics SJ

Anreise:

Donnerstag, den 15.04.2027 ab 12:45 Uhr

Beginn Seminar:

um 15.00 Uhr

Ende:

Sonntag, den 18.04.2027 ca. 13.00 Uhr (nach dem Mittagessen)

Preise für Aufenthalt (Vollpension):

EZ ohne/mit Du+WC € 222,- / 270,-

Frühbucher – Seminargebühr:

bis 30 Tage vor Kursbeginn
danach € 20,- Aufschlag

Seminargebühr A: 160,00 €

Seminargebühr B: 120,00 €

Erläuterung der Seminargebühren:

Im Jahr 2027 haben wir uns für zwei Kategorien entschieden. Es soll die Teilnahme für viele Menschen möglich sein! Die Wahl zwischen der höheren oder niedrigeren Kategorie ist frei und muss nicht gerechtfertigt werden. Dankbar sind wir für alle, denen es möglich ist, den höheren Preis zu bezahlen. Sie unterstützen damit unser Haus und diejenigen, denen die Kosten nur in begrenzter Höhe möglich sind.

Anmeldung



Ich melde mich an zum
Seminar Nr. G27-26

Kontemplation und Feldenkrais – eine Einführung

„Euer Leib ist der Tempel...“

vom **15.04. - 18.04.2027**

*Name:.....

*Vorname:

*Straße, Nr.:

*PLZ, Ort:

*Geburtsdatum:

*Telefon:

*Mail:

Beruf:

bes. Diät:

Behindertenausweis vorhanden: Ja ☐ Nein ☐

Zimmerwunsch (berücksichtigen wir soweit möglich):

EZ mit Waschbecken ☐

EZ mit DU+WC ☐

Datum, Unterschrift

Mit * gekennzeichnete Felder sind Pflichtangaben

Verkehrsverbindung:

Mit der **Bahn** ist Selbitz erreichbar über die Bahnstation der Bahnstrecke Hof/Saale – Bad Steben.

Mit dem **Auto** ist Selbitz erreichbar über die Autobahn München – Berlin (A9):

Ausfahrt Naila/Selbitz. Dann Richtung Hof, nach 200 m Richtung Selbitz abbiegen. Ca. 3 km nach der Autobahnausfahrt, bereits vor dem Ortsschild „Selbitz“, ist nach rechts die Auffahrt zur „Christusbruderschaft“ (braunes Schild).

Mitfahrgelegenheiten können kurz vorher telefonisch erfragt werden.

Tel. 09280 – 6850

Fax. 09280 – 68984

gaestehaus@christusbruderschaft.de

www.christusbruderschaft.de

Bitte senden Sie den Anmeldeabschnitt an uns zurück, oder melden Sie sich auf unserer [Website](http://www.christusbruderschaft.de) an.

Sie bekommen dann von uns eine Bestätigung bzw. Benachrichtigung, falls Sie auf die Warteliste kämen.

Es gelten die Teilnahmebedingungen und Hinweise, die Sie auf unserer Homepage finden oder in unserem aktuellen Jahresprogramm, das wir auf Anfrage gerne zuschicken.

Kontemplation und Feldenkrais

eine Einführung

*"Euer Leib ist der Tempel des
göttlichen Geistes, der in euch wirkt."*

1.Kor. 6, 19

vom **15.04. - 18.04.2027**



Communität
Christusbruderschaft
Selbitz

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß § 6 DSGVO zum Zwecke der Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden.

Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum, Unterschrift