

Aus der Stille steigt die Kraft **- ein Tag in Stille und Bewegung -**

Ruhen im Urgrund allen Seins – lebendig werden aus dem Urgrund allen Seins. Dies sind die zwei Seiten einer spirituellen Grundhaltung, die wir an diesem Tag miteinander vertiefen möchten. Mit Sitzen im Schweigen nach dem Weg des Herzensgebets und Meditation in Bewegung nach den Grundübungen der Kraft. Diese zwei Meditationswege werden sich abwechseln und gegenseitig unterstützen. Eine Wohlspannungsübung fördert beide. Sinnvoll abgerundet wird der Tag durch Wortimpulse und die Möglichkeit zu achtsamem Austausch. Bitte Wolledecke, bequeme Kleidung und eine kleine Mahlzeit für die Mittagspause mitbringen.

Für diesen Tag sind Vorkenntnisse hilfreich. Bei Fragen hierzu bitte Kontakt mit Leo Jacobs aufnehmen.

Termin	: Samstag 17.11.2018
Uhrzeit	: 10.00 – 17.00 Uhr
Ort	: Gemeindesaal Sankt Helena, Ellerstraße 44
Teilnehmerzahl	: mind. 5 bis max. 10
Veranstalter	: Kath. Bildungswerk mit Gemeinde Sankt Petrus
Kostenbeitrag	: 5,00 Euro
Anmeldung	: Leo Jacobs, 0151-17416139
Leitung	: Leo Jacobs (ehemals Leismann-Gerhards) Kontemplationslehrer und Gestaltberater (DVG), zertifizierter Grundübungen der Kraft-Trainer