

Glaube und geistige Orientierung

Evangelisches Bildungs- und Tagungszentrum Bad Alexandersbad

Markgrafenstraße 34
95680 Bad Alexandersbad
Tel. 092 32/99 39-0
Fax 092 32/99 39-99

Büro:
Mo. bis Do. von 8.30 bis 12.00 Uhr
und von 14.00 bis 16.00 Uhr
Fr. von 8.30 bis 12.00 Uhr

info@ebz-alexandersbad.de
www.ebz-alexandersbad.de

Sie können sich mit Fax, E-Mail, dieser Karte oder auf www.ebz-alexandersbad.de anmelden.
Unsere Preise umfassen Vollpension und Seminargebühr (ausgenommen im Flyer ausdrücklich anders angegeben).

Wege nach innen

Meditation für Einsteiger

28.10. bis
01.11.2022



Evangelisches Bildungs-
und Tagungszentrum
Bad Alexandersbad

Das Leben entfalten!

Wege nach innen

Meditation für Einsteiger

Mit Meditation verbinden sich viele Sehnsüchte: Endlich mal Zeit für sich haben, innerlich zur Ruhe kommen, neu Kraft schöpfen für den oft anstrengenden Alltag, sich selbst finden und Gott finden. All diese Themen werden auch in unserem Einführungskurs eine Rolle spielen. Haben Sie keine Angst, wenn Sie bislang nur wenig oder keine Erfahrung im Bereich Meditation haben. Sie werden in kleinen Schritten lernen, wie man zur Ruhe kommen kann, welche Bedeutung unserem Körper dabei zukommt, und natürlich auch, wie man mit Störungen konstruktiv umgeht. Regelmäßige Meditationseinheiten, meditative Spaziergänge, biblische Impulse, Zeiten der Stille und des Austausches ergänzen sich.

Leitung	Dr. Peter Hirschberg, Anleiter in Christlicher Meditation
Termin	Fr., 28.10.2022, 18:00 Uhr bis Di., 01.11.2022, 13:00 Uhr
Kosten	330,- EUR im EZ 287,- EUR im DZ
weitere Hinweise	Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit, auch wetterfeste Kleidung. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob diese Tage etwas für Sie sind, können Sie sich gerne an Peter Hirschberg wenden (hirschberg@ebz-alexandersbad.de)

Freitag, 28.10.2022

- 18.00 Abendessen
- 19.00 Kennenlernen und Austausch über meine persönlichen Erfahrungen und Erwartungen
- 20.00 Ruhig werden, sich selbst finden, Gott suchen - worum geht es eigentlich in der Meditation?
- 21.00 Einladung zu einer ersten Meditationseinheit

Samstag bis Montag, 29.10. - 31.10.

- 8.00 Frühstück
- 9.00 bis 9.45 Die Sinne öffnen - empfänglich werden
Achtsamkeitsübungen, wenn möglich in der Natur
- 10.00 bis 11.00 Inhaltlicher Impuls (1. Tag: Leiblichkeit, 2. Tag: Umgang mit innerer Unruhe, 3. Tag: Gotteserfahrung)
- 11.15 Meditation im Sitzen (Körperübung, Bodyscan, Meditatives Sitzen)
- 12.00 Mittagessen
- 14.30 Kaffeepause
- 15.00 Meditation im Sitzen und im Gehen
- 16.00 „Zeit für mich“
- 17.15 Gegenständliche Meditation (Bild/Ikone/Schriftwort)
- 18.00 Abendessen
- 19.30 optionales lockeres Abendprogramm, am Sonntag Gottesdienst
- 21.00 Meditatives Abendgebet

Dienstag, 01.11.2022

- 8.00 Frühstück
- 9.00 Abschlussrunde, geistlicher Impuls, Reisesegen
- 12.00 Mittagessen

Ihre Anmeldung

Anmeldung zum Seminar
„Wege nach innen - Meditation für Einsteiger“
28.10. bis 01.11.2022
Evangelisches Bildungszentrum Bad Alexandersbad

Teilnehmerbeitrag:

EZ: 330,- EUR
DZ: 287,- EUR

Anmeldeschluss: Freitag, 14. Oktober 2022

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ: **Ort:**

Telefon:

E-Mail:

- Ich wünsche vegetarische Kost
 besondere Hinweise

- Doppelzimmer Einzelzimmer

Mit Ihrer Seminaranmeldung akzeptieren Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Insbesondere auf die Stornobedingungen weisen wir explizit hin. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarversicherung (z. B. ERV).

Buchung und Information unter:
09232 9939-0 oder auch per E-Mail
info@ebz-alexandersbad.de