

*„Das Glück ist ein Schmetterling“, sagte der Meister. „Jag ihm nach und er entwischt dir. Setz dich hin und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.“*

*„Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?“, fragte der Schüler.*

*„Du könntest versuchen, dich ganz ruhig hinzusetzen – falls du es wagst!“*

**Anthony de Mello**

**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](mailto:info@ebz-alexandersbad.de)  
[www.ebz-alexandersbad.de](http://www.ebz-alexandersbad.de)

Sie können sich mit Fax, E-Mail, dieser Karte oder über unsere Homepage [www.ebz-alexandersbad.de](http://www.ebz-alexandersbad.de) anmelden.  
Unsere Preise umfassen Vollpension und Seminargebühr.

**Kraft schöpfen mit  
Achtsamkeit**

Ein Übungswochenende

**15.02. bis  
17.02.2019**



Evangelisches Bildungs-  
und Tagungszentrum  
Bad Alexandersbad

Das Leben entfalten!

# Kraft schöpfen mit Achtsamkeit

## Ein Übungswochenende

Die ständige Erreichbarkeit und Reizüberflutung des digitalen Zeitalters strapazieren Geist und Seele des Menschen. In diesem Kurs erkunden und üben wir das Innehalten, das Ruhen im Sein, und das Kraft-Schöpfen im gegenwärtigen Moment. Ein sorgfältig strukturiertes Programm von Achtsamkeitsübungen macht uns dies schnell und wirksam zugänglich. Zusammen mit Impulsen aus der jüdisch-christlichen Tradition und Zeiten der Stille wird dieses Übungswochenende zur intensiven Auszeit, aus der wir mit tiefer Entspannung, Inspiration und neuem Handwerkszeug in den Alltag zurückkehren können.

<b>Leitung</b>	Dr. Peter Hirschberg
<b>Referentin</b>	Antje Ricken, Heilpraktikerin und Achtsamkeitslehrerin
<b>Termin</b>	Fr, 15.02.2019, 18.00 Uhr bis So., 17.02.2019, 13.00 Uhr
<b>Kosten</b>	155,- EUR im Einzelzimmer mit Du/WC 135,- EUR im Doppelzimmer mit Du/WC zzgl. 0,50 EUR Kurtaxe pro Übernachtung

*Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit für die Übungen, aber auch Kleidung, mit der man am Samstagabend bei etwas schlechterem oder kaltem Wetter gut nach draußen gehen kann.*

## Programmablauf:

### Freitag, 15. Februar 2019

- 18.00 Abendessen
- 19.00 Vorstellungsrunde
- 19.30 „Heute Abend geh ich mich besuchen, mal sehen ob ich zuhause bin“ (Karl Valentin) – Achtsamkeit als Weg bei sich selbst, dem anderen und Gott anzukommen  
Impuls, praktische Einführung, Abendandacht

### Samstag, 16. Februar 2019

#### (zunehmend stiller Achtsamkeitstag)

- 7.45 Morgenimpuls, nach Möglichkeit im Freien
- 8.15 Frühstück
- 9.00 Innehalten, um dem wirklichen Leben neu Raum zu geben  
Impulse und Achtsamkeitsübungen zum Innehalten
- 12.00 Mittagessen und Mittagspause im Schweigen
- 14.30 Im Gehen zu sich finden  
Gehmeditation, ein Pilgerspaziergang und eine Achtsamkeitsübung drinnen
- 18.00 Abendessen
- 19.30 Austausch über die Erfahrungen des Tages, spiritueller Abschluss

### Sonntag, 17. Februar 2019

- 8.00 Frühstück
- 9.00 Spiritueller Impuls für den Tag
- 9.30 Achtsamkeit im Alltag, wie kann das gelingen?  
Impulse, Übungen, persönliche Reflexion
- 11.30 Abschlussrunde
- 12.00 Mittagessen

## Ihre Anmeldung

Anmeldung zum Seminar „Kraft schöpfen mit Achtsamkeit“ 15. bis 17. Februar 2019  
Evangelisches Bildungszentrum Bad Alexandersbad

### Teilnehmerbeitrag:

EZ, Dusche/WC: 155,- EUR zzgl. Kurtaxe  
DZ, Dusche/WC: 135,- EUR zzgl. Kurtaxe

**Anmeldeschluss:** Freitag, 1. Februar 2019

**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**  
per E-Mail: [info@ebz-alexandersbad.de](mailto:info@ebz-alexandersbad.de)  
oder über unsere Homepage: [www.ebz-alexandersbad.de](http://www.ebz-alexandersbad.de)