

Meditationskurs

Praxis des Herzensgebets

Einen alten Meditationsweg neu entdecken

„Das Herzensgebet oder Jesusgebet ist die älteste Form christlicher Kontemplation. Die Wurzeln reichen bis ins frühe Mönchtum. Es gehört zu den Meditationsformen, bei denen ein Satz oder ein heiliges Wort mit dem Atem verbunden und im Inneren ständig wiederholt wird. Dabei löst sich der Kopf allmählich aus der Flut der Gedanken, die Aufmerksamkeit kommt im Körper, in den Händen und im Herzen zur Ruhe. Lange war dieser Weg im Westen vergessen, nun wird er von vielen Menschen neu praktiziert und wahrgenommen.

Ihre Begleiter:

Martin Vollhaber, 64, ökumenisch verheiratet, ein Sohn, seit 1992 in Landsberg, 2016 Abschluss der zweijährigen Ausbildung zum evang. Meditationsanleiter.

Hanns-Hinrich Sierck, 59, verheiratet, vier Söhne, Pfarrer und Leiter des spirituellen Zentrums St. Martin e.V., München.

Ablauf: Der Kurs wird **neun Mal, jeweils montags ab 19.15 Uhr** im evangelischen Gemeindehaus der Christuskirche in Landsberg stattfinden.

Alle Einheiten sollten im Zusammenhang besucht werden. Die Kurseinheiten beginnen jeweils mit einer Körper- bzw. Wahrnehmungsübung, gefolgt von einer kurzen Themeneinführung. Wir werden zwei Mal 25 Minuten meditieren, eine kurze Austauschrunde haben und mit einem Gebet abschließen.

Hilfsmittel für die Meditation sind vorhanden. Lockere und warme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Getränk werden empfohlen mitzubringen. Wir laden auch körperlich eingeschränkte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein und werden bei den Körperübungen und Meditationseinheiten auf ihre Bedürfnisse eingehen.

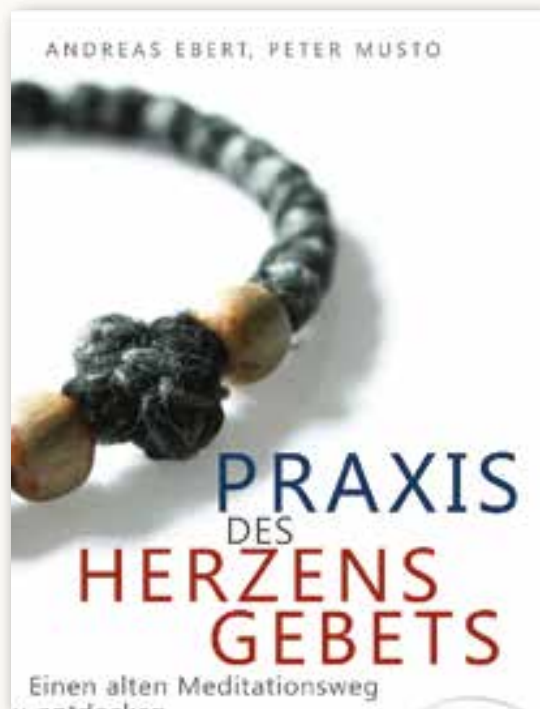
Vertiefung zu Hause: Die Teilnehmenden verpflichten sich, täglich etwa eine halbe Stunde lang zu üben und die wöchentlichen Treffen regelmäßig zu besuchen. Dort wird die Meditation Schritt für Schritt angeleitet und begleitet, im Gruppenaustausch und im persönlichen Gespräch.

Begleitbuch: Als Hilfe dient das Handbuch „Praxis des Herzensgebets. Einen alten Meditationsweg neu entdecken“ von Andreas Ebert und Peter Musto.

Neun Montagabende, 19.15 bis 21.15 Uhr,
im Gemeindehaus, Obergeschoss

Die Themen sind:

- 08.10. 1. Woche: Die Natur als Lehrerin
- 15.10. 2. Woche: Sitzen, aufrichten, atmen
- 22.10. 3. Woche: Die Hände
- 05.11. 4. Woche: Arme und Hände
- 12.11. 5. Woche: Ja
- 19.11. 6. Woche: Dein eigener Name
- 26.11. 7. Woche: Maria
- 03.12. 8. Woche: Jesus Christus
- 10.12. 9. Woche: Der Name im Alltag
und Blick auf die Zeit nach Kursende



Der Preis für diesen Kurs beträgt 100 Euro (einschließlich Handbuch).

Anmeldung bitte bis zum 25. September 2018.

Bitte überweisen Sie den Betrag auf folgendes Konto:

Spirituelles Zentrum St. Martin

Kennwort: „Herzensgebet 2018“

Kontonummer IBAN: DE22 7025 0150 0017 0323 68

BIC: BYLADEM1KMS

Bei Fragen und bezüglich der Anmeldung wenden Sie sich bitte an:

Martin Vollhaber

E-Mail: m.vollhaber@web.de oder Tel. 08191-429333

oder an:

Pfarrer Hanns-Hinrich Sierck

E-Mail: sierck@stmartin-muenchen.de, Tel. 08458-3459998