

Anmeldung zum Kurs
Meditation und Kontemplation mit Feldenkrais

im Haus am Turm, Essen Werden,
Am Turm 7



Haus am Turm

Meditation- Kirchenkreis
Essen
III. Hagen 39,
45127 Essen

Einführung
in die Meditation und Kontemplation
Zu sich selber finden

Wochenendkurs ohne Übernachtung
Unabhängig vom Kurs mit Feldenkrais im Haus am Turm - wäre aber eine gute Vorbereitung.

Einübung in verschiedene Formen der Meditation, besonders in der nicht gegenständlichen, Impulse aus dem Zen und der christlichen Mystik, z.B. das „Herzensgebet“ und die „Wolke des Nichtwissens“. Vorbereitende Übungen zur rechten Körperhaltung und Entspannung. Hilfen für den Alltag im Umgang mit Stress.

Leitung: Manfred Rompf, Pfarrer, Meditations- und Kontemplationslehrer, ESdK
Brigitte Venker, Klinische Psychologin und Kontemplationslehrerin, ESdK
Katholisches Gemeindeheim St. Josef,
Heidbergweg, 18 b, 45257 Essen- Kupferdreh
Parkplatz Schwermannstr. 50 – oben rechts am Kindergarten vorbei auf dem Heimweg ca. 100 m zu Fuß.

Freitag, 6.03.2020, 18.00 - 21.00 Uhr 1. Teil

Samstag, 7.03.2020, 9.30 - 12.30 Uhr 2. Teil

Kostenbeitrag: 20,00 €; ermäßigt 10,00 €

Anmeldung: Meditation - Kirchenkreis Essen,
III. Hagen 39, 45127 Essen oder

FAX: 0201/ 2205- 245 oder möglichst per E-Mail an:

meditation@evkirche-essen.de

Es gibt keine Anmeldebestätigung.

Man kann auch unangemeldet kommen.

Wöchentlich offene Gruppe Kontemplation
montags 19.00 Uhr

Katholisches Gemeindeheim St. Josef,
Heidbergweg, 18 b, Parkplatz Schwermannstr. 50

Weitere Informationen: www.meditation-essen.de

Meditation und Kontemplation
mit Feldenkrais

Haus am Turm, Am Turm 7, Essen- Werden



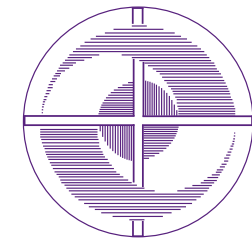
Fr. 15.05. 18.00 bis So. 17.05.2020, 13.00

Referentin: Conny Schnitt,

Feldenkraislehrerin und Physiotherapeutin

Leitung: Manfred Rompf, Pfr.i.R. und

Meditations- und Kontemplationslehrer, ESdK



M e d i t a t i o n - Leben aus der Mitte
K o m m u n i k a t i o n - Leben in Gemeinschaft

A k t i o n - Leben für Andere

Veranstalter:

Meditation-Kommunikation-Aktion,
Kirchenkreis Essen, III. Hagen 39, 45127 Essen

meditation@evkirche-essen.de

Fax: 0201-2205-245

www.meditation-essen.de

Zum Kursverlauf mit Feldenkrais im Haus am Turm

In diesem Kurs bildet die Körperarbeit einen Schwerpunkt. Feldenkrais ist achtsame Selbstwahrnehmung in Bewegung. Durch Verfeinerung der Körperwahrnehmung lernen wir überflüssige Anspannungen wahrzunehmen und aufzugeben. Ausgewählte Feldenkrais-Lektionen unterstützen darin, in eine mühelosere Sitzhaltung zu kommen, sich zu zentrieren und der inneren Stille Raum zu geben. Die Teilnehmenden erfahren sich selbst wertschätzend und wohlwollend.

Ein zweiter Schwerpunkt ist die Meditation und Kontemplation: In der Kontemplation üben wir uns in wachsender Aufmerksamkeit, uns selbst und die Wirklichkeit des Lebens tiefer zu begreifen und dabei möglichst offen zu werden für die Gegenwart Gottes. Meditation und Feldenkraisübungen können uns helfen, gelassener und aufmerksamer zu leben, und geben uns Hilfen für den Alltag im Umgang auch mit Stress.

Es gibt Schweigezeiten, Motivationen aus der Bibel und der christlichen Mystik, besonders aus der Tradition des Herzensgebets, meditative Gesänge, Gebetsgebärde, eine kleine Wanderung.

Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Tagungsbeitrags, der bis spätestens einen Monat vor Beginn der Veranstaltung oder bei späterer Anmeldung gleich zu überweisen ist. Sie melden sich nach Möglichkeit per E-Mail an und erhalten dann eine E-Mail-Antwort als Bestätigung.

Bei Anmeldung per Post erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sie erhalten nur Nachricht, wenn der Kurs ausgebucht ist.

Bei Abmeldungen berechnen wir eine Gebühr von

15,00 € und ab 4 Wochen vor Beginn eine Ausfallgebühr von 25 % des jeweiligen Preises. Wird der freigewordene Platz noch belegt und sind es mehr als 20 Teilnehmende, berechnen wir nur 15,00 €. Bei Abmeldungen ab 3 Tage vor Beginn und Nichtteilnahme ist der volle Preis zu zahlen. Sollte der Platz noch belegt werden, sind wir kulant.

Kostenbeitrag für Haus am Turm:

EZ D + WC:	165,00 €
DZ* D + WC:	145,00 €
EZ Etagen D + WC	145,00 €
DZ* Etagen D + WC	125,00 €

*Doppelzimmer nur möglich, wenn 2. Person benannt wird.

Es stehen nur ca. 10 Zimmer mit Dusche und Toilette zur Verfügung. Wenn diese belegt sind, belegen wir die Mehrbettzimmer mit Waschbecken warmem u. kaltem Wasser auf dem Zimmer, jedoch Toilette u. Dusche auf der Etage. Wir belegen die Mehrbettzimmer aber nur mit einer bzw. zwei Personen.

Zuschuss möglich aus Spendenmitteln bei den Zimmern ohne Dusche und WC auf dem Zimmer.

Bitte mitbringen: Socken, Wecker, feste Schuhe für eine kleine Wanderung.

Teilnahme 15 bis 25 Personen möglich
Vollpension mit vegetarischem Essen und Kaffee/ Tee, Kuchen

Anreise

Haus am Turm Essen- Werden Am Turm 7

Am Stadt- und Waldrand an der Kurve Klemensborn und Barkhovenallee, oberhalb der Jugendherberge.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit der **S-Bahn 6** Essen Hbf. – Düsseldorf- Hbf. bis **Essen – Werden S Bahnhof**, dann **Buslinie 190** Richtung Ruhrlandklinik bis Haltestelle Am Turm

**Anmeldung für Haus am Turm bitte senden an:
Meditation, Kirchenkreis Essen
III. Hagen 39, 45127 Essen,
oder möglichst:**

meditation@evkirche-essen.de,
oder FAX: 0201 / 2205- 245
mit entsprechenden Angaben auch formlos.

Hiermit melde ich mich an zum Kurs
Meditation und Kontemplation mit Feldenkrais
Fr. 15.05. bis So. 17.05.2018

Zimmerwunsch* ankreuzen:

EZ D + WC:	165,00 €	<input type="checkbox"/>
DZ D + WC:	145,00 €	<input type="checkbox"/>
EZ Etagen D + WC	145,00 €	<input type="checkbox"/>
DZ Etagen D + WC	125,00 €	<input type="checkbox"/>

Name:

Vorname:

Straße:

Ort:

Tel.:

E-Mail:

*Bei Zimmern mit D + WC vor der Überweisung erkundigen, ob noch möglich.
Falls erforderlich Diätwunsch oder Allergie angeben für die Küche:.....

Ich überweise den Kostenbeitrag von..... €
an den **Kirchenkreis Essen, KD-Bank**
IBAN: DE55 3506 0190 1 011 1400 13
mit den Stichworten:
Meditation HaT Datum + Nachname

Meine Anmeldung wird hiermit verbindlich:
Datum / Unterschrift