

**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

**Vertiefungskurs Kontemplation  
im Haus am Turm  
über Fronleichnam**

**Mi. 02.06. 18.00 bis So. 06.06. 2021,13.15**

*Ersatz für den wegen Corona im Februar ausgefallenen Kurs. Die Corona Schutzverordnung wird beachtet. Es stehen uns mehrere große Räume zur Verfügung.*

**Leitung: Manfred Rompf und Brigitte Venker**

**Zum Kursverlauf:**

Bei den **Vertiefungskursen** wird etwas Erfahrung vorausgesetzt und durchgängig geschwiegen, doch es gibt Begleitung mit Motivationen und Einzelgesprächen. Sitzen ca.10 mal ca. 20 Minuten und Gehen in der Stille. Übungen wacher Aufmerksamkeit, Hinführung zur Kontemplation (gegenstandsfrei), Meditation der Liebe und Güte, Vorträge, Impulse aus der Bibel, der christlichen Mystik und dem Zen. Übungswege sind besonders das „Herzensgebet“ und die „Wolke des Nichtwissens“. Hinzu kommen Körperübungen, die uns die Ganzheit von Seele, Geist und Leib erleben lassen, Gebetsgebärden, kleine Wanderungen.

Kostenbeitrag: EZ D+WC: 320 € /

DZ D+WC: 280 € /

EZ Etagen D+WC: 280 € /

DZ Etagen D+WC: 240 €

Zu den Zimmern siehe bei mit Feldenkrais umseitig Mitte

Anmeldung: [meditation@evkirche-essen.de](mailto:meditation@evkirche-essen.de),

FAX: 0201/ 2205- 245, oder Meditation - Kirchenkreis Essen, III. Hagen 39, 45127 Essen

**Offene Meditationsgruppe montags 19.00 h**

Katholisches Gemeindeheim St. Josef,  
Heidbergweg, 18 b, 45257 Essen- Kupferdreh

*Während eines Lockdowns ist das Haus geschlossen*

**Meditation und Kontemplation  
mit Feldenkrais  
Haus am Turm, Essen-Werden**



**Fr. 18.06. 18.00 bis So. 20.06.2021,13.00**

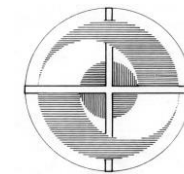
*Ersatz für den wegen Corona im Mai ausgefallenen Kurs*

**Referentin: Annette Nesselhauf,**

Feldenkraislehrerin, Bewegungspädagogin nach Dore Jacobs und Heilpraktikerin (Psychotherapie)

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

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](mailto:meditation@evkirche-essen.de)**

**Fax: 0201-2205-245**

**[www.meditation-essen.de](http://www.meditation-essen.de)**

## Zum Kursverlauf mit Feldenkrais

Die Corona Schutzverordnung wird beachtet. Es stehen uns mehrere große Räume zur Verfügung.

Ein Schwerpunkt dieses Kurses ist die Körperarbeit mit Feldenkrais. Das bedeutet 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 Feldenkrais Übungen 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 **2 Wochen** vor Beginn der Veranstaltung oder bei späterer Anmeldung gleich zu überweisen. Sie melden sich nach Möglichkeit per E-Mail an und erhalten dann eine E-Mail-Antwort als Bestätigung.

Bei Abmeldungen berechnen wir eine Gebühr von 15 € und ab 2 Wochen vor Beginn eine Ausfallgebühr von 25 % des jeweiligen Preises. Wird der freigewordene Platz noch belegt und sind es mehr als 15 Teilnehmende, berechnen wir nur 15 €. Bei Abmeldungen ab 3 Tage vor Beginn und Nichtteilnahme ist der volle Preis zu zahlen. Sollte der Platz noch belegt werden, sind wir kulant.

Sollte es erneut zu einem Lockdown kommen, entstehen keine Kosten, bzw. der gezahlte Beitrag wird erstattet.

## Kostenbeitrag beim Kurs mit Feldenkrais Im Haus am Turm:

EZ D + WC: 175 €  
DZ\* D + WC: 155 €  
EZ Etagen D + WC 155 €  
DZ\* Etagen D + WC 135 €

\*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.

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 Kleinbuslinien 182 + 192 bis Haltestelle Am Turm (nicht mehr die Buslinie 190 benutzen- fährt anders)

### Weitere Information: [www.meditation-essen.de](http://www.meditation-essen.de)

### Für die 2. Jahreshälfte siehe das Jahresprogramm Meditation – Kommunikation – Aktion 2021

Wir gehen davon aus, dass alle dort aufgeführten Veranstaltungen nicht mehr wie im 1. Halbjahr pandemiebedingt ausfallen müssen.

## Anmeldung für Haus am Turm

bitte senden an: [meditation@evkirche-essen.de](mailto:meditation@evkirche-essen.de), auch formlos mit entsprechenden Angaben, oder Meditation, Kirchenkreis Essen, III. Hagen 39, 45127 Essen, oder FAX: 0201 / 2205- 245

Hiermit melde ich mich an zum

### Vertiefungskurs Kontemplation

Mi. 02.06. 18.00 bis So. 06.06. 2021

### Kurs Meditation mit Feldenkrais

Fr. 18.06. bis So. 20.06.2021

Zimmerwunsch\* ankreuzen:

	Vertiefungskurs /	mit Feldenkrais
EZ D + WC:	320,00 € <input type="checkbox"/>	175 € <input type="checkbox"/>
DZ D + WC:	280,00 € <input type="checkbox"/>	155 € <input type="checkbox"/>
EZ Etagen D + WC	280,00 € <input type="checkbox"/>	155 € <input type="checkbox"/>
DZ Etagen D + WC	240,00 € <input type="checkbox"/>	135 € <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 Beginn Datum + Nachname

Meine Anmeldung wird hiermit verbindlich:  
Datum / Unterschrift