



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 oder 192 bis Haltestelle Am Turm



Haus am Turm

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

Katholisches Gemeindeheim St. Josef,
Heidbergweg, 18 b, 45257 Essen- Kupferdreh
Parkplatz Schwermannstr. 50 – oben rechts am Kindergarten vorbei auf dem Heimweg ca. 100 m
Freitag, 10.02.2023, 18.00 - 21.00 Uhr 1. Teil
Samstag, 11.02.2023, 10.00 - 13.00 Uhr 2. Teil
Kostenbeitrag: 20,00 €; ermäßigt 10,00 € vor Ort
Anmeldung: meditation@eeb-essen.de
oder Tel.: 0201-4959984
Es gibt keine Anmeldebestätigung.
Man kann auch unangemeldet kommen.

**Wöchentlich offene Gruppe Kontemplation montags
19.00 bis 21.15 Uhr**

außer an Feiertagen, am Rosenmontag 20.02.2023
und in den Schulferien: 03.04. bis 16.04. +
22.06. bis 06.08. + 30.09. bis 15.10.2023
Anmeldung nicht nötig
Katholisches Gemeindeheim St. Josef,
Heidbergweg, 18 b, Parkplatz Schwermannstr. 50

Weitere Informationen: www.meditation-essen.de

Meditation und Feldenkrais im Haus am Turm, Essen - Werden

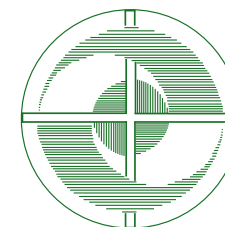


Fr. 05.05. 18.00 bis So. 07.05.2023, 13.15

Referentin: Annette Nesselhauf,
Feldenkraislehrerin, Bewegungspädagogin
nach Dore Jacobs, Heilpraktikerin

Leitung: Manfred Rompf, Pfr.i.R.
Meditations- und Kontemplationslehrer, ESdK

M e d i t a t i o n - Leben aus der Mitte
Kommunikation - Leben in Gemeinschaft
Aktion - Leben für Andere



Veranstalter:

Evangelisches Erwachsenenbildungswerk
Nordrhein e.V. Friedrich Lange Str. 5 – 7,
45356 Essen,
Tel.: 0201-4959984(-85) Mo. bis Fr.8.00 bis 15.00,
meditation@eeb-essen.de
www.meditation-essen.de

Zum Kursverlauf:

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 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, der bis möglichst einen Monat vor Beginn der Veranstaltung oder bei späterer Anmeldung gleich nach der Bestätigung zu überweisen ist. 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 15,00 € 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: 175,00 €

DZ* D + WC: 155,00 €

EZ Etagen D + WC 155,00 €

DZ* Etagen D + WC 135,00 €

*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

Anmeldung zum Kurs im Haus am Turm

formlos als Mail oder Brief senden an:
Evangelisches Erwachsenenbildungswerk
Nordrhein e.V., Friedrich Lange Str. 5 – 7
45356 Essen, Tel.: 0201-4959984(-85)
Montag bis Freitag 8.00 bis 15.00 Uhr
möglichst per E-Mail an:
meditation@eeb-essen.de

mit folgenden Angaben:

Meditation u. Feldenkrais 5.-7.5.2023 HaT

Vor- u. Nachname:

Mailadresse

Postanschrift

Zimmerwunsch:

EZ D + WC* // DZ D + WC*:

EZ Etagen D + WC // DZ Etagen D + WC

* *Zimmer mit D + WC begrenzt* - vor der Überweisung erkundigen, ob noch möglich

eventuell Diätwunsch angeben

Nach der Anmeldung folgt eine Bestätigung.

Den Kostenbeitrag bitte überweisen an den
Kirchenkreis Essen, KD-Bank,
IBAN DE20 3506 0190 5221 0001 04
Verwendungszweck: **KoSt 21400700 +**
HaT 05. – 07.05.2023 + Name