



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
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
Gabriele Balzer, Meditationsbegleitende, 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

Freitag, 01.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr 1. Teil
Samstag, 02.09.2023, 10.00 - 13.00 Uhr 2. Teil

Kostenbeitrag: 20,00 €; ermäßigt 10,00 € vor Ort
Anmeldung: meditation@eeb-essen.de
oder Tel.: 0201-4959984. Wenn Anmeldung nicht möglich auch ohne Anmeldung.

Meditationstag Sa. 16.09. 10.00 bis 16.00 Uhr
Heidbergweg, 18 b, Parkplatz Schwermannstr. 50
Anmeldung: meditation@eeb-essen.de
oder Tel.: 0201-4959984

Wöchentlich offene Gruppe Kontemplation
montags 19.00 bis 21.15 Uhr

außer an Feiertagen und in den Schulferien
Anmeldung nicht nötig.
Katholisches Gemeindeheim St. Josef,
Heidbergweg, 18 b, Parkplatz Schwermannstr. 50

Weitere Informationen: www.meditation-essen.de

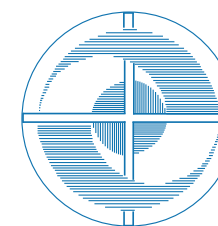
Meditation und Selbsterkenntnis Haus am Turm, Essen- Werden



Freitag 18.08.2023 18.00 Uhr bis
Sonntag 20.08.2023, 13.15 Uhr

Leitung: Brigitte Venker, Klinische Psychologin u. Kontemplationslehrerin und
Manfred Rompf, Pfr.i.R. und Kontemplationslehrer

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)
meditation@eeb-essen.de
www.meditation-essen.de

Zum Kursverlauf im Haus am Turm

Einübung in verschiedene Formen der Meditation, besonders der nicht gegenständlichen Meditation (Kontemplation), dazu Impulse aus dem Zen und der christlichen Mystik, z.B. das „Herzensgebet“ und die „Wolke des Nichtwissens“.

Übungen aus der Transaktionsanalyse:
Lebenslang sind wir auf Entdeckungsreise unterwegs mit den Fragen:

Wer bin ich?

Wie bekomme ich den Blick frei?

Was kann ich jetzt tun?

Impulse und Übungen aus Transaktionsanalyse und Neurowissenschaft möchten in diesem Schnupperkurs als Mutmacher gute Schritte unterstützen.

Aus der Stille der Meditation heraus erkunden wir als Sortierungshilfe für unsere Gefühle und Antriebe das Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse. Zudem wird einiges an neurowissenschaftlich basierendem Handwerkszeug vorgestellt und geübt, um in belastenden Situationen die eigene Mitte zu spüren, sich nicht im Drama-Dreieck zu verlieren, sondern handlungsfähig Wege zur eigenen Kraft zu eröffnen.

So vermag man/frau sich vielleicht als Teil des allumfassenden Lebensstroms zu empfinden.

Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Tagungsbeitrags, der bis möglichst 2 Wochen 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 2 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 Vollpension mit vegetarischem Essen und Kaffee/ Tee, Kuchen:

EZ D + WC: 175,00 €

DZ* D + WC: 155,00 €

EZ Etagen D + WC 155,00 €

DZ* Etagen D + WC 135,00 €

*DZ 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.

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 18.- 20.08.2023 HaT

Vor- u. Nachname:

Mailadresse

Postanschrift

Zimmerwunsch:

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

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

Den Kostenbeitrag bitte überweisen an den Kirchenkreis Essen, KD-Bank,
IBAN DE20 3506 0190 5221 0001 04
Verwendungszweck: **KoSt 21400700 -**
18.- 20.08.2023 HaT – Name

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

eventuell Diätwunsch angeben

Nach der Anmeldung folgt eine Bestätigung.