

Online-Angebot: Meditationen in der Fastenzeit

Weite spüren – Atem holen



Zwei Bilder, die uns direkt körperlich erfassen. Und zwei Bilder, die vielen Menschen in den Sinn kommen wenn es darum geht, lebendig und kraftvoll den Alltag meistern zu können.

In unseren Alltagsabläufen bedarf es oftmals einer bewussten Entscheidung die Achtsamkeit für uns selbst zu pflegen. Wir sehnen uns nach einem Raum, in dem wir zur Ruhe kommen und durchatmen und uns neu stärken lassen können. Die körperorientierte Meditation will mit einfachen Übungen dazu beitragen, einen solchen Raum zu schaffen.

Diese Übungen bringen uns mit der Kraft der Stille in Berührung. Sie führen uns in die Ruhe des Herzens und in unsere Wesensmitte – dorthin, wo wir die Ermutigung Gottes für unser Leben erspüren können.

Sie benötigen für diese Stunden einen Platz, an dem Sie ungestört sein können. Bequeme Kleidung, ein Stuhl auf dem Sie gut sitzen können, etwas Bewegungsfreiheit im Raum und zwei Decken sind hilfreich.

Zielgruppe: Lehrkräfte aller Schularten, pastorale Mitarbeiter:innen (ehren- und hauptamtlich), Erzieher:innen

Termine: jeweils Dienstag, 11. März 2025 / 25. März 2025 / 08. April 2025
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: ONLINE-Veranstaltung
Nach Ihrer Anmeldung wird Ihnen zeitnah zur Fortbildung ein LINK zugeschickt

Referentin: Katharina Leis
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Chemnitz

Leitung: Martin Kratschmayer, RPI Stuttgart

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 26. Februar 2025 an. Anmeldung über die Homepage des RPI Stuttgart unter <https://www.rpi-stuttgart.de/angebote.html>