

NERESHEIMER PROGRAMM

BESINNUNG BILDUNG BEGEGNUNG

2023

TAGUNGSHAUS SCHÖNENBERG



Foto: MSW

VERANSTALTUNGEN

JANUAR

- 30.12. – 03.01. **Kontemplative Lebensbetrachtung zur Jahreswende**
Isa Orlowski, Theologin, Meditationslehrerin 5
- 17.01. – 21.01. **Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte**
Dr. Reiner Manstetten, Heidelberg 5

FEBRUAR

- 17.02. – 19.02. **Qigong für die Wirbelsäule mit Meditation**
Gundi Schütz 5

MÄRZ

- 03.03. – 05.03. **Intuition – Wie Du entdeckst, was Du wirklich brauchst**
Christine Trautmann, Entspannungs- und Kräutererlebnispädagogin 6
- 10.03. – 11.03. **Yoga und Meditation**
Sabine Pauser, Yoga-Lehrerin 6
- 17.03. – 19.03. **Singen und Tanzen**
Arunga Heiden und Regina Matz 7
- 25.03. – 31.03. **Fastenkurs**
Luise Fuchs 7
- 30.03. – 02.04. **Meditation – Tage im Schweigen**
Isa Orlowski, Theologin, Meditationslehrerin 7

APRIL

- 21.04. – 23.04. **Feldenkrais-Wochenende**
Ursula Mühleis-Jimenez, Alfdorf 8
- 27.04. – 30.04. **Meditationskurs mit Wandern und halbtägigem Schweigen**
Angelika Winter-Meyer, Meditationslehrerin, Pädagogin 8
- 28.04. – 01.05. **Qigong und Wandern**
Gundi Schütz 8

MAI

- 05.05. – 07.05. **Qigong und Tanz**
Edith Maria und Peter Moldering, Ulm 9
- 10.05. – 14.05. **Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte**
Dr. Reiner Manstetten, Heidelberg 9
- 11.05. – 14.05. **Meditationskurs – Entspannen, Loslassen, Gewahrsein**
Angelika Winter-Meyer, Meditationslehrerin, Pädagogin 10

JUNI

- 15.06. – 18.06. **Qigong und Wandern**
Gundi Schütz, Schwäbisch Gmünd 10
- 16.06. – 18.06. **Tanzseminar**
Regina Matz 11
- 30.06. – 02.07. **Qigong und Meditation**
Gundi Schütz, Schwäbisch Gmünd 11

JULI

- 07.07. – 08.07. **Yoga und Meditation**
Sabine Pauser, Yoga-Lehrerin11

AUGUST

- 05.08. – 12.08. **(Nicht nur) für Familien - die Werkwoche**
Ökumenisches Leitungsteam 12
- 24.08. – 27.08. **Meditation – Tage im Schweigen**
Isa Orłowski, Theologin, Meditationslehrerin12
- 24.08. – 27.08. **Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong mit Meditation**
Gundi Schütz, Schwäbisch Gmünd.....12

SEPTEMBER

- 14.09. – 17.09. **Meditationskurs mit Wandern**
Angelika Winter-Meyer, Meditationslehrerin,
Pädagogin 13
- 15.09. – 17.09. **„Nicht ich atme, sondern es atmet mich“**
Christine Trautmann, Dischingen 13
- 30.09. – 03.10. **Qigong und Wandern**
Gundi Schütz, Schwäbisch Gmünd..... 13

OKTOBER

- 11.10. – 15.10. **Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte**
Dr. Reiner Manstetten, Heidelberg 14
- 13.10. – 15.10. **Tanzseminar**
Regina Matz 14
- 19.10. – 22.10. **Meditationskurs – Entspannen, Loslassen, Gewahrsein**
Angelika Winter-Meyer, Meditationslehrerin,
Pädagogin 15
- 20.10. – 22.10. **Qigong und Tanz**
Edith Maria und Peter Moldering, Ulm 15
- 27.10. – 28.10. **Yoga und Meditation**
Sabine Pauser, Yoga-Lehrerin 15
- 27.10 – 31.10. **Meditations-Einführungskurs**
Gerhard Höcky, Giengen 16

NOVEMBER

- 02.11. – 05.11. **Tai Chi Chuan für Anfänger mit Meditation**
Gundi Schütz, Schwäbisch Gmünd.....16
- 10.11. – 12.11. **Selbstfürsorge – „Wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann er gut sein?“**
Christine Trautmann, Dischingen 16
- 10.11. – 12.11. **Feldenkrais-Wochenende**
Ursula Mühleis-Jimenez, Alfdorf..... 17
- 18.11. – 24.11. **Basenfasten**
Luise Fuchs 17

LANDPASTORAL SCHÖNENBERG

Während der Renovierungsarbeiten im Tagungshaus von Neresheim finden die Kurse im Tagungshaus Schönenberg statt und werden von der Landpastoral Schönenberg verwaltet.

HINWEISE ZU DEN KURSEN

Alle Kurse finden – soweit nicht anders angegeben – im Tagungshaus Schönenberg statt. Wir gehen davon aus, dass Sie an den Mahlzeiten teilnehmen und übernachten. Eine Anreisebeschreibung finden Sie auf unserer Homepage oder können Sie im Sekretariat anfordern. Wenn aus finanziellen Gründen eine Teilnahme nicht möglich ist, wenden Sie sich gerne vertrauensvoll an uns.

ANMELDUNG

Für alle Veranstaltungen, melden Sie sich bitte spätestens bis zum Anmeldeschluss per E-Mail über das Sekretariat unter landpastoral.schoenenberg@drs.de an. Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Hinweisen zu Bezahlung und Stornogeühren.

LANDPASTORAL SCHÖNENBERG

Schönenberg 40 - 73479 Ellwangen

Sekretariat: Andrea Köder

Tel. 07961- 9249170-14

Fax 07961- 9249170-15

Landpastoral.Schoenenberg@drs.de

www.landpastoral-schoenenberg.de



Bürozeiten:

Montag, 10–13 Uhr

Dienstag, 10–12 Uhr

Donnerstag, 14–16 Uhr

KURSE

■ Kontemplative Lebensbetrachtung zur Jahreswende

- Inhalt: (überwiegend im Schweigen)
„Geliebtes Leben“
Wie hat das Leben mich geliebt? Wie bin ich beschenkt worden und was mag ich austeilen? Mit Meditation und Übungen zur Achtsamkeit lassen wir uns von diesen Fragen bewegen und lauschen auf die Antworten aus unserem Seelengrund. Biblische Aufstellungsarbeit und vertiefende Gesprächsrunden geben uns erweiternde Impulse. Und wir feiern den Übergang mit Singen und Tanzen, einer Schwellenmeditation und Prosit Neujahr: Möge das Neue Jahr uns nützen!
Weitere Informationen:
www.wandlungswege-des-menschseins.de
- Leitung: Isa Orłowski, Theologin, Meditationslehrerin
- Termin: Freitag, 30.12. (16.30 Uhr) –
Dienstag, 03.01.23 (13.00 Uhr)
- Kosten: EZ/VP: 292,00 €, DZ/VP: 240,00 €
Kursgebühr: 160,00 €
-

■ Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte

- Inhalt: „Gott ist die Liebe“, Joh. 4, 8. Kontemplation als innerer Weg der Liebe
(Schweigekurs, Sitzen in der Stille, meditatives Gehen, fleischloses Essen).
Die Kontemplation, auch Gebet der Ruhe oder inneres Gebet genannt, ist ein Übungsweg, auf dem sich die Sehnsucht nach Einheit und Versöhnung entfalten und zur Ruhe finden kann. Seine Basis sind die Ideen und die Lebenspraxis christlicher Mystikerinnen und Mystiker. Ziele dieses Weges sind: Weckung des Leibgefühls, Reinigung des Bewusstseins von Blockaden und Hindernissen, Lauschen in den Grund der Seele und Empfänglichkeit für die Präsenz Gottes. Die Übung der Kontemplation schafft Raum für ein Vertrauen, dem Paulus im Brief an die Galater Ausdruck gab mit den Worten: „Ich lebe, doch nicht ich, Christus lebt in mir“. Die wesentlichen Elemente der Übung sind: Schweigen, Sitzen in der Stille, achtsames Atmen und innere Versenkung.
Vorträge, Wortgottesdienst, Einzelgespräche, Leibarbeit
Weitere Informationen:
www.reiner-manstetten.de
- Leitung: Dr. Reiner Manstetten, Kontemplationslehrer
- Termin: Dienstag, 17.01. (18.30 Uhr) – Samstag, 21.01. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 09.01.23
- Kosten: EZ/VP: 292,00 €, DZ/VP: 240,00 €
Kursgebühr: 140,00 €
-

■ Qigong für die Wirbelsäule mit Meditation

- Inhalt: -Schwingende Leichtigkeit-
Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen.

Wir bewegen schwingend die Wirbelsäule mit Übungen aus verschiedenen Qigong-Richtungen. Die Wirbelsäule wird spannungsfrei und geschmeidig. Blockaden im Rücken können sich lösen und Energie fließt durch den ganzen Körper. Klopfübungen, Selbstmassage, Qigong-Gehen und Stille-Übungen runden ab. Sie können die Übungen leicht in Ihren Alltag integrieren. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.

Weitere Informationen: www.gundischuetz.de

Leitung: Gundi Schütz
Termin: Freitag, 17.02. (18.00 Uhr) – Sonntag, 19.02. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 09.01.23
Kosten: EZ/VP: 146,00 €, DZ/VP: 120,00 €
Kursgebühr: 110,00 €

■ Intuition – Wie Du entdeckst, was Du wirklich brauchst

Inhalt: Sich aus dem Lärm des Alltags zurückziehen. Mit Atemarbeit, meditativen Spaziergängen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen bekommt die innere Stimme Raum, um Gehör zu finden. Bei kleinen Exkursionen in die Umgebung nehmen wir die Angebote der Natur an, mit allem, was sie für uns bereit hält und schaffen es mit bewussten Ritualen loszulassen, was uns nicht guttut. Einfach zu wissen, was man will, was für einen selbst richtig ist und wie man es erreichen kann. Mit einer geschulten Intuition ist es möglich.

Leitung: Christine Trautmann
Entspannungs- und Kräutererlebnispädagogin
Termin: Freitag, 03.03. (18.00 Uhr) – Sonntag, 05.03. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 09.01.23
Kosten: EZ/VP: 146,00 €, DZ/VP: 120,00 €
Kursgebühr: 90,00 €

■ Yoga und Meditation

Inhalt: Um entspannt und wach in der Meditation verweilen zu können, ist Yoga einer der Wege, den Körper und den Geist darauf einzustimmen. Wir bereiten uns mit einfachen Körperhaltungen und Atemübungen aus dem Yoga auf die Meditation vor. So können Körper und Geist schon etwas ruhiger werden, sich entspannen, sich von den Alltagsgedanken lösen. Schwerpunkt bei den Meditationsanleitungen werden die Achtsamkeit auf den Körper, die Achtsamkeit auf den Atem und eine Hinführung zur Praxis der Geistesruhe sein.

Bitte zum Yoga-Üben eine Unterlage, eine Decke und ein festes Kissen mitbringen. Für die Meditation stehen auch Stühle bereit.

Leitung: Sabine Pauser, Yoga-Lehrerin
Termin: Freitag, 10.03. (17.00 Uhr) – Samstag, 11.03. (17.00 Uhr)
Anmeldung bis 09.01.23
Kosten: EZ/VP: 73,00 €, DZ/VP: 60,00 €
Kursgebühr: 60,00 €

■ Singen und Tanzen

Inhalt: **Vom Zauber des Frühlingsanfangs**

„Frühling, du zauberst mir ein Lied auf die Lippen.
Frühling, du zauberst mir 'nen Tanz in die Beine...“
(Arunga Heiden)

Im Frühling singen die Vögel von Aufbruch und Lebensfreude, die zartgrünen Wipfel der Bäume tanzen im Frühlingswind. Die Erde zaubert nach und nach all ihre Vielfalt hervor. Wir wollen uns an diesem Wochenende Zeit nehmen, uns von diesem Zauber berühren und verwandeln zu lassen und mit Singen und Tanzen die Frühlingsenergien in allen unseren Sinnen zu wecken, zu stärken und zu feiern. Wahrnehmungs-, Atem-, und Körperübungen bereiten uns auf die Begegnung mit unserer Stimme vor und machen unsere Gelenke durchlässig für die Tanzschritte.

Leitung: Arunga Heiden und Regina Matz

Termin: Freitag, 17.03. (18.00 Uhr) – Sonntag, 19.03. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 09.01.23

Kosten: EZ/VP 146,00 €, DZ/VP: 120,00 €
Kursgebühr: 170,00 €

■ Fastenkurs nach Buchinger

Inhalt: Seit tausend Jahren gehört das Fasten in vielen verschiedenen Religionen zur rituellen Reinigung (Erholung) von Körper, Geist und Seele. Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine kurze Zeit. Fasten ist viel mehr als Nichtessen.

Die Effekte sind verblüffend:

- stärkt das Immunsystem
- aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers
- wirkt vorbeugend
- verjüngt die Körperzellen
- wirkt wie ein Energiebooster und bringt Lebensfreude
- Neustart in eine bessere Ernährung

Finden Sie die Fastenart, die zu Ihnen passt:

Intervall, Buchinger, Basen ...

Hippokrates (460 bis 370 v. Chr.): Wer stark, gesund und jung bleiben will, ...heile sein Weh eher durch Fasten als durch Arznei.

Leitung: Luise Fuchs, PTA und Beratung Darm, Ernährung usw.

Termine: Samstag, 25.03. – Freitag, 31.03.23
6 Treffen am Sa, So, Mo, Di, Mi, Fr, 19.00 – 20.15 Uhr
Einführungsvortrag am Sa, 18.03., 15.00 – 16.15 Uhr
Anmeldung bis 01.03.23

Kosten: Einführungsvortrag: 5,00 €

Kursgebühr: 80,00 €

■ Meditation – Tage mit Schweigen

Inhalt: „Durch das Dunkel zum Licht“

Die Christusgestalt in ihrer Passion führt uns die ganze Spannung des Menschseins vor Augen. Wozu sind wir Menschen fähig? Zu wieviel Gewalt? Zu wieviel Liebe? Christus hält Kurs. Seine Liebe lässt ihn das Dunkel durchleiden, im Vertrauen darauf, dass sich die Tür zum Licht öffnen wird. Stille, Meditation, Leibarbeit und Sak-

raler Tanz können uns für die Möglichkeit bereiten, sich dem ganzen Spektrum zu öffnen und sich verwandeln zu lassen.

Weitere Informationen:

www.wandlungswege-des-menschseins.de

Leitung: Isa Orłowski, Theologin, Meditationslehrerin

Termin: Donnerstag, 30.03. (18.00 Uhr) –

Sonntag, 02.04. (13.00 Uhr)

Anmeldung bis 09.01.23

Kosten: EZ/VP: 219,00 €, DZ/VP: 180,00 €

Kursgebühr: 120,00 €

■ **Feldenkrais-Wochenende – Bewusstsein durch Bewegung – innere Aufrichtung**

Inhalt: Wir widmen uns der inneren Aufrichtung, um leichter zu gehen, leichter zu sitzen, tiefer zu schlafen, im Gleichgewicht zu sein oder immer wieder einfach in die Mitte zu kommen. Ein dynamischer Rücken vermittelt Länge, Leichtigkeit und Schmerzfreiheit. Erleben von Bewegungsfluss statt Haltung, verfeinerte Wahrnehmung statt Anstrengung und freies und leichtes Körpergefühl.

Leitung: Ursula Mühleis-Jimenez

Termin: Freitag, 21.04. (18.00 Uhr) – Sonntag, 23.04. (13.00 Uhr)

Anmeldung bis 21.01.23

Kosten: EZ/VP: 146,00 €, DZ/VP: 120,00 €

Kursgebühr: 120,00 €

■ **Meditationskurs mit Wandern und halbtägigem Schweigen „Niederlassen, Seinlassen, Einswerden“**

Inhalt: In der Stille erleben wir die Freiheit, die Weisheit und den Mut, ganz und gar wir selbst, ganz da und mit einem vertrauenden Herzen frei zu sein und können die tiefe Verbundenheit mit allem, was ist, spüren und erleben. So aktivieren wir unsere Seelen- und Selbstheilungskräfte. Achtsamkeitsübungen, Qigong-Übungen und Heilgebärden im Wechsel verbinden uns mit unserem Körper und öffnen uns für die Stille in der Meditation. Das ruhige Wandern in wunderschöner Natur mit wachem und aufmerksamem Geist kann inneren Frieden und Freude wieder zum Erblühen bringen

Weitere Informationen: www.imlotundimfluss.de

Leitung: Angelika Winter-Meyer, Meditationslehrerin, Pädagogin

Termin: Donnerstag, 27.04. (18.00 Uhr) –

Sonntag, 30.04. (13.00 Uhr)

Anmeldung bis 27.01.23

Kosten: EZ/VP: 219,00 €, DZ/VP: 180,00 €

Kursgebühr: 105,00 €

■ **Qigong und Wandern – eine ideale Kombination Frische Lebensenergie schöpfen – mit Meditation**

Inhalt: Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Am Vormittag üben wir Qigong, weiche fließende Bewegungen nähren und pflegen die vitale Energie. Innere Bilder, Atembewegung und Aufmerksamkeit verbinden sich zu einem harmonischen Ganzen. Stille-Übungen,

Qigong-Gehen, Klopfübungen, Selbstmassage und Meditation ergänzen. Sie lernen die Übungen kennen und können diese leicht in Ihren Alltag integrieren.

Am Nachmittag wandern wir ca. 3 Stunden in der schönen Umgebung, schöpfen Kraft und Klarheit in der Natur. Trittsicherheit und Schritthalten mit der Gruppe bei normalem Wandertempo werden vorausgesetzt. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.

Weitere Informationen: www.gundischuetz.de

Leitung: Gundi Schütz
Termin: Freitag, 28.04. (18.00 Uhr) –
Montag, 01.05. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 28.01.23
Kosten: EZ/VP: 219,00 €, DZ/VP: 180,00 €
Kursgebühr: 165,00 €

■ Qigong und Tanz

Inhalt: „Bereichernde Frühlingszeit“
Mit den fließenden und harmonischen Bewegungen des Qigong aktivieren und pflegen wir unsere Lebensenergie. Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern unsere Körperwahrnehmung und führen zur inneren Ruhe. Akupressur, Selbstmassagen, Atemübungen und Meditationen sind heilsame Methoden zur Eigenregulierung. Bei ruhigen meditativen Tänzen und schwungvollen Rhythmen finden wir unser inneres Gleichgewicht und die Kraft, Leichtigkeit und Freude in der Gemeinschaft mit anderen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Edith Maria und Peter Moldering
Termin: Freitag, 05.05. (18.00 Uhr) – Sonntag, 07.05. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 05.02.23
Kosten: EZ/VP: 146,00 €, DZ/VP: 120,00 €
Kursgebühr: 130,00 €

■ Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte

Inhalt: Meister Eckharts Lehre von der Gottesgeburt in der Seele (Schweigekurs, Sitzen in der Stille, meditatives Gehen, fleischloses Essen).
Die Kontemplation, auch Gebet der Ruhe oder inneres Gebet genannt, ist ein Übungsweg, auf dem sich die Sehnsucht nach Einheit und Versöhnung entfalten und zur Ruhe finden kann. Seine Basis sind die Ideen und die Lebenspraxis christlicher Mystikerinnen und Mystiker. Ziele dieses Weges sind: Weckung des Leibgefühls, Reinigung des Bewusstseins von Blockaden und Hindernissen, Lauschen in den Grund der Seele und Empfänglichkeit für die Präsenz Gottes. Die Übung der Kontemplation schafft Raum für ein Vertrauen, dem Paulus im Brief an die Galater Ausdruck gab mit den Worten: „Ich lebe, doch nicht ich, Christus lebt in mir“. Die wesentlichen Elemente der Übung sind: Schweigen, Sitzen in der Stille, achtsames Atmen und innere Versenkung.
Vorträge, Wortgottesdienst, Einzelgespräche, Leibarbeit
Weitere Informationen: www.reiner-manstetten.de

Leitung: PD Dr. Reiner Manstetten, Kontemplationslehrer
Termin: Mittwoch, 10.05. (18.30 Uhr) –
Sonntag, 14.05. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 10.02.23
Kosten: EZ/VP: 292,00 €, DZ/VP: 240,00 €
Kursgebühr: 140,00 €

■ **Meditationskurs – „Entspannen, Loslassen, Gewahrsein“**

Inhalt: Mit leichten Yoga-Übungen, Heilgebärden und Tiefenentspannung stimmen wir uns achtsam auf unseren Körper ein, lernen ihn besser kennen, achten und Spannungen loszulassen. Mit stiller Meditation, Gehmeditation im Gewahrsein und bewusstem Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks können wir die tiefe Verbundenheit mit allem, was ist, spüren, erleben und unsere Selbstheilungskräfte stärken und erneuern. Meditative Kreistänze bringen uns in Schwung und ins innere Gleichgewicht. Der Kurs ist besonders geeignet für Anfängerinnen der Meditation, da in stille Sitzmeditation und geführte Meditation eingeführt wird und für Menschen, die gesundheitsbedingt Wege aus der Stressspirale suchen.
Weitere Informationen: www.imlotundimfluss.de

Leitung: Angelika Winter-Meyer, Meditationslehrerin, Pädagogin
Termin: Donnerstag, 11.05. (18.00 Uhr) –
Sonntag, 14.05. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 11.02.23
Kosten: EZ/VP: 219,00 €, DZ/VP: 180,00 €
Kursgebühr: 105,00 €

■ **Qigong und Wandern – eine ideale Kombination** **Frische Lebensenergie schöpfen – mit Meditation**

Inhalt: Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Weiche, fließende Übungen nähren und pflegen die vitale Energie. Innere Bilder, Atembewegung und Aufmerksamkeit verbinden sich zu einem harmonischen Ganzen. Die Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen, Bänder, Muskeln und Faszien werden geschmeidig und flexibel. Klopfübungen, Selbstmassage, Qigong-Gehen und stille Meditation runden die Übungen ab. Sie können diese Übungen leicht in Ihren Alltag integrieren. Am Nachmittag wandern wir ca. 3 Stunden in der schönen Umgebung, schöpfen Kraft und Klarheit in der Natur. Trittsicherheit und Schritthalten mit der Gruppe bei normalem Wandertempo werden vorausgesetzt. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.
Weitere Informationen: www.gundischuetz.de

Leitung: Gundi Schütz
Termin: Donnerstag, 15.06. (18.00 Uhr) –
Sonntag, 18.06. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 15.03.23
Kosten: EZ/VP: 219,00 €, DZ/VP: 180,00 €
Kursgebühr: 165,00 €

■ Tanzseminar

- Inhalt:** „Geh aus, mein Herz, und suche Freud...“
Ein Wochenende mit beschwingten Tänzen und Zeit zum Innehalten
Zum Beginn des Sommers wollen wir uns an diesen Tagen dem Hoffen, dem Staunen, dem Genießen, der puren Lebensfreude hingeben. In Tänzen und Texten, bei meditativen Übungen und nach Möglichkeit auch im Garten oder in der Natur können wir Freude an der Schöpfung und an unserem Sein erfahren.
- Leitung:** Regina Matz
- Termin:** Freitag, 16.06. (18.00 Uhr) – Sonntag, 18.06. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 16.03.23
- Kosten:** EZ/VP 146,00 €, DZ/VP: 120,00 €
Kursgebühr: 95,00 €
-

■ Qigong und Meditation

- Inhalt:** -Schwingende Leichtigkeit-
Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Wir bewegen schwingend die Wirbelsäule mit Übungen aus verschiedenen Qigong-Richtungen. Die Wirbelsäule wird spannungsfrei und geschmeidig. Blockaden im Rücken können sich lösen und Energie fließt durch den ganzen Körper. Klopfübungen, Selbstmassage, Qigong-Gehen und Stille-Übungen runden ab. Sie können die Übungen leicht in Ihren Alltag integrieren. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.
Weitere Informationen: www.gundischuetz.de
- Leitung:** Gundi Schütz
- Termin:** Freitag, 30.06.. (18.00 Uhr) – Sonntag, 02.07. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 30.03.23
- Kosten:** EZ/VP: 146,00 €, DZ/VP: 120,00 €
Kursgebühr: 110,00 €
-

■ Yoga und Meditation

- Inhalt:** Um entspannt und wach in der Meditation verweilen zu können, ist Yoga einer der Wege, den Körper und den Geist darauf einzustimmen.
Wir bereiten uns mit einfachen Körperhaltungen und Atemübungen aus dem Yoga auf die Meditation vor. So können Körper und Geist schon etwas ruhiger werden, sich entspannen, sich von den Alltagsgedanken lösen. Schwerpunkt bei den Meditationsanleitungen werden die Achtsamkeit auf den Körper, die Achtsamkeit auf den Atem und eine Hinführung zur Praxis der Geistesruhe sein.
Bitte zum Yoga-Üben eine Unterlage, eine Decke und ein festes Kissen mitbringen. Für die Meditation stehen auch Stühle bereit.
- Leitung:** Sabine Pauser, Yoga-Lehrerin
- Termin:** Freitag, 07.07. (17.00 Uhr) – Samstag, 08.07. (17.00 Uhr)
Anmeldung bis 07.04.23
- Kosten:** EZ/VP: 73,00 €, DZ/VP: 60,00 €
Kursgebühr: 60,00 €

■ (Nicht nur) für Familien – die Werkwoche

- Inhalt:** Eine Woche raus aus dem Alltag, eine Woche gemeinsam glauben und leben – in einer Gruppe mit ganz unterschiedlichen Menschen verschiedener Konfessionen – ob kirchenfern oder kirchennah – mit Vorträgen, Diskussionen, biblischen Impulsen, viel Musik, Gebetszeiten, bei Ausflügen, leckeren Mahlzeiten und im Schwimmbad. Kinder werden während des Erwachsenenprogramms betreut und haben ein eigenes Freizeitprogramm. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.neresheimer-werkwoche.de
- Leitung:** Ökumenisches Leitungsteam
- Termin:** Samstag, 05.08. (18.00 Uhr) –
Samstag, 12.08. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 05.05.23
- Kosten:** Einzelzimmer, Doppelzimmer, Familienzimmer mit Vollpension – bitte bei Anmeldung erfragen
Kursgebühr: 70,00 €, Kinderpauschale: 10,00 €
-

■ Meditation – Tage im Schweigen

- Inhalt:** „Leben zur Mitte hin, auch wenn der Weg lang ist.“ Bei diesem Sommermeditationskurs wird das Labyrinth einbezogen. In stiller Achtsamkeit schreiten wir durch alle Windungen und erleben Sehnsucht und Verwunderung: Kann der Weg so lang sein? Am Ende erwartet uns die Mitte als Ziel. In Meditation, Leibarbeit, Sakralem Tanz, stillen Spaziergängen und einem Gruppengespräch am Tag können wir uns vom Geist berühren lassen und unsere Einsichten vertiefen.
Weitere Informationen:
www.wandlungswege-des-menschseins.de
- Leitung:** Isa Orłowski, Theologin, Meditationslehrerin
- Termin:** Donnerstag, 24.08. (18.00 Uhr) –
Sonntag, 27.08. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 24.05.23
- Kosten:** EZ/VP: 219,00 €, DZ/VP: 180,00 €
Kursgebühr: 120,00 €
-

■ Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong mit Meditation

- Inhalt:** -Schwingende Leichtigkeit-
Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Chan Mi Gong ist eine besondere Richtung des Qigong, bei der die Wirbelsäule wellenartig, ohne Anstrengung bewegt wird. Eine feine Schwingung, die bis in die zelluläre Ebene fließt, führt in einen tief entspannten Zustand. Verspannungen in der Wirbelsäule können sich lösen und Energie strömt durch den ganzen Körper. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden geschmeidig, die inneren Organe und das Körpergewebe werden durchblutet.
Abgerundet werden die Übungen durch Selbstmassage, Klopf- und Gehübungen und stille Meditation.
Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.
Weitere Informationen: www.gundischuetz.de

Leitung: Gundi Schütz
Termin: Donnerstag, 24.08. (18.00 Uhr) –
Sonntag, 27.08. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 24.05.23
Kosten: EZ/VP: 219,00 €, DZ/VP: 180,00 €
Kursgebühr: 165,00€

■ **Meditationskurs mit Wandern und halbtägigem Schweigen „Niederlassen, Seinlassen, Einswerden“**

Inhalt: In der Stille des Schweigens erleben wir die Freiheit, ganz wir selbst, ganz da und mit einem vertrauenden Herzen frei zu sein und können die tiefe Verbundenheit mit allem, was ist, spüren und erleben. So aktivieren wir unsere Seelen- und Selbstheilungskräfte. Leichte Yoga-Übungen und Heilgebärden im Wechsel verbinden uns mit unserem Körper, unseren Seelen- und Selbstheilungskräften und öffnen uns für die Stille der Meditation. Das ruhige Wandern in wunderschöner Natur kann inneren Frieden und Freude wecken.

Weitere Informationen: www.imlotundimfluss.de

Leitung: Angelika Winter-Meyer, Meditationslehrerin, Pädagogin
Termin: Donnerstag, 14.09. (18.00 Uhr) –
Sonntag, 17.09. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 14.06.22
Kosten: EZ/VP: 219,00 €, DZ/VP: 180,00 €
Kursgebühr: 105,00 €

■ **„Nicht ich atme, sondern es atmet mich“**

Inhalt: Atmen ist so selbstverständlich, dass man im Alltag kaum einen Gedanken daran verschwendet. Dabei ist Atmen vielmehr ein Austausch von Außen und Innen – es ist eine Verbindung zwischen dem Menschen und seiner Umwelt. Ist dieses Wechselspiel gestört, gerät der Mensch aus dem Gleichgewicht. Mit verschiedenen Atemübungen auch aus dem Qigong und Autogenem Training sowie Achtsamkeitsmeditationen mit und in der uns umgebenden Natur, machen wir uns auf die Reise zu unserem eigenen Atemrhythmus. Hineinspüren, wahrnehmen und durch bewusste Atemlenkung unser seelisches und körperliches Wohlbefinden steigern, das wollen wir in diesem Seminar beginnen. Über Entwicklung des Körpergefühls, über Entspannung und Lösung, lockemde und atemanregende Bewegungen, entsteht der Raum für eine frei fließende natürliche Atmung.

Leitung: Christine Trautmann
Entspannungs- und Kräutererlebnispädagogin
Termin: Freitag, 15.09. (18.00 Uhr) – Sonntag, 17.09. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 15.06.22
Kosten: EZ/VP: 146,00 €, DZ/VP: 120,00 €
Kursgebühr: 110,00 €

■ **Qigong und Wandern – eine ideale Kombination Frische Lebensenergie schöpfen – mit Meditation**

Inhalt: Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen.

Am Vormittag üben wir Qigong, weiche fließende Bewegungen, nähren und pflegen die vitale Energie. Innere Bilder, Atembewegung und Aufmerksamkeit verbinden sich zu einem harmonischen Ganzen. Stille-Übungen, Qigong-Gehen, Klopfübungen, Selbstmassage und Meditation ergänzen. Sie lernen die Übungen kennen und können diese leicht in Ihren Alltag integrieren.

Am Nachmittag wandern wir ca. 3 Stunden in der schönen Umgebung, schöpfen Kraft und Klarheit in der Natur. Trittsicherheit und Schritthalten mit der Gruppe bei normalem Wandertempo werden vorausgesetzt.

Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.

Leitung: Gundi Schütz

Termin: Freitag, 30.09. (18.00 Uhr) –

Montag, 03.10. (13.00 Uhr)

Anmeldung bis 30.06.23

Kosten: EZ/VP: 219,00 €, DZ/VP: 180,00 €

Kursgebühr: 165,00 €

■ Kontemplationskurs Anfänger und Geübte

Inhalt: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen“ (Psalm 22). Die Bedeutung des Leidens in der Kontemplation (Schweigekurs, Sitzen in der Stille, meditatives Gehen, fleischloses Essen)

Die Kontemplation, auch Gebet der Ruhe oder inneres Gebet genannt, ist ein Übungsweg, auf dem sich die Sehnsucht nach Einheit und Versöhnung entfalten und zur Ruhe finden kann. Seine Basis sind die Ideen und die Lebenspraxis christlicher Mystikerinnen und Mystiker. Ziele dieses Weges sind: Weckung des Leibgefühls, Reinigung des Bewusstseins von Blockaden und Hindernissen, Lauschen in den Grund der Seele und Empfänglichkeit für die Präsenz Gottes. Die Übung der Kontemplation schafft Raum für ein Vertrauen, dem Paulus im Brief an die Galater Ausdruck gab mit den Worten: „Ich lebe, doch nicht ich, Christus lebt in mir“. Die wesentlichen Elemente der Übung sind: Schweigen, Sitzen in der Stille, achtsames Atmen und innere Versenkung.

Vorträge, Wortgottesdienst, Einzelgespräche, Leibarbeit

Weitere Informationen: www.reiner-manstetten.de

Leitung: PD Dr. Reiner Manstetten, Kontemplationslehrer

Termin: Mittwoch, 11.10. (18.30 Uhr) – Sonntag, 15.10. (13.00 Uhr)

Anmeldung bis 11.07.23

Kosten: EZ/VP: 292,00 €, DZ/VP: 240,00 €

Kursgebühr: 140,00 €

■ Tanzseminar

Inhalt: Vom Segen des Herbstes

„Und neigt sich nun der Bogen, steigt mit dem Ernterauch mein Dank, was auch gewesen, aus vollem Herzen auf. Jetzt tanzen noch und singen!

Das sät zur bunten Herbsteszeit ins Innere den Samen, der uns dann trägt durch Dunkelheit.“ (nach A. Bolz)

Wir wollen die Fülle des Herbstes feiern und uns die Fülle unseres eigenen Lebens bewusst machen. Beschwing-

te und ruhige Tänze, Texte, meditative Übungen und vielleicht auch ein Spaziergang durch die schöne Natur öffnen unser Herz für den Reichtum in und um uns.

Leitung: Regina Matz
Termin: Freitag, 13.10. (18.00 Uhr) – Sonntag, 15.10. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 13.07.2023
Kosten: EZ/VP 146,00 €, DZ/VP: 120,00 €
Kursgebühr: 95,00 €

■ **Meditationskurs - Entspannen, Loslassen, Gewahrsein**

Inhalt: Mit leichten Yoga-Übungen, Heilgebärden und Tiefenentspannung stimmen wir uns achtsam auf unseren Körper ein, lernen ihn besser kennen, achten und Spannungen loszulassen. Mit stiller Meditation, Gehmeditation im Gewahrsein und bewusstem Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks können wir die tiefe Verbundenheit mit allem, was ist, spüren, erleben und unsere Selbstheilungskräfte stärken und erneuern. Meditative Kreistänze bringen uns in Schwung und ins innere Gleichgewicht. Der Kurs ist besonders geeignet für Anfängerinnen der Meditation, da in stille Sitzmeditation und geführte Meditation eingeführt wird und für Menschen, die gesundheitsbedingt Wege aus der Stressspirale suchen. Weitere Informationen: www.imlotundimfluss.de

Leitung: Angelika Winter-Meyer, Meditationslehrerin
Termin: Donnerstag, 19.10. (18.00 Uhr) – Sonntag, 22.10. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 19.07.23
Kosten: EZ/VP: 219,00 €, DZ/VP: 180,00 €
Kursgebühr: 105,00 €

■ **Qigong und Tanz**

„Stille im Geist – Rhythmus im Körper – Freude im Herzen“

Inhalt: Mit den fließenden und harmonischen Bewegungen des Qigong aktivieren und pflegen wir unsere Lebensenergie. Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern unsere Körperwahrnehmung und führen zur inneren Ruhe. Akupressur, Selbstmassagen, Atemübungen und Meditationen sind heilsame Methoden zur Eigenregulierung. Bei ruhigen meditativen Tänzen und schwungvollen Rhythmen finden wir unser inneres Gleichgewicht und die Kraft, Leichtigkeit und Freude in der Gemeinschaft mit anderen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Edith Maria und Peter Moldering
Termin: Freitag, 20.10. (18.00 Uhr) – Sonntag, 22.10. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 20.07.23
Kosten: EZ/VP: 146,00 €, DZ/VP: 120,00 €
Kursgebühr: 130,00 €

■ **Yoga und Meditation**

Inhalt: Um entspannt und wach in der Meditation verweilen zu können, ist Yoga einer der Wege, den Körper und den Geist darauf einzustimmen. Wir bereiten uns mit einfachen Körperhaltungen und Atemübungen aus dem Yoga auf die Meditation vor. So können Körper und Geist schon etwas ruhiger werden,

sich entspannen, sich von den Alltagsgedanken lösen. Schwerpunkt bei den Meditationsanleitungen werden die Achtsamkeit auf den Körper, die Achtsamkeit auf den Atem und eine Hinführung zur Praxis der Geistesruhe sein. Bitte zum Yoga-Üben eine Unterlage, eine Decke und ein festes Kissen mitbringen. Für die Meditation stehen auch Stühle bereit.

Leitung: Sabine Pauser, Yoga-Lehrerin
Termin: Freitag, 27.10. (17.00 Uhr) – Samstag, 28.10. (17.00 Uhr)
Anmeldung bis 27.07.23
Kosten: EZ/VP: 73,00 €, DZ/VP: 60,00 €
Kursgebühr: 60,00 €

■ **Meditations-Einführungskurs**

Inhalt: „Gelassenheit einüben“
(Schweigekurs, Zen-Methode, fleischloses Essen)
Meditation, Zen-Körperübungen, Vorträge, Einzelgespräche, 4x 20 min Meditation pro Tag.
Weitere Informationen: www.Zeiten-der-Stille.de

Leitung: Dipl. Päd. Gerd Höcky, Meditationsleiter
Termin: Freitag, 27.10. (18.00 Uhr) –
Dienstag, 31.10. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 27.07.23
Kosten: EZ/VP: 292,00 €, DZ/VP: 240,00 €
Kursgebühr: 180,00 €

■ **Tai Chi Chuan für Anfänger – mit Meditation**

Inhalt: -Meditation in Bewegung-
Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen.
Die langsamen, sanften und fließenden Bewegungen der Tai Chi-Form harmonisieren Körper, Seele und Geist. Innere und äußere Bewegung sind miteinander verbunden. Sie führen Schritt für Schritt zur eigenen Mitte und einem stabilen Gleichgewicht, zu Lockerheit, Öffnung, einer wohligen Körperspannung und größerer Gelassenheit. Klopfübungen, Selbstmassage, Gehübungen und stille Meditation ergänzen. Sie können die Übungen leicht in Ihren Alltag integrieren. Tai Chi Chuan Yang-Stil nach Kobayashi. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.

Leitung: Gundi Schütz
Termin: Donnerstag, 02.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 05.11. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 02.08.23
Kosten: EZ/VP: 219,00 €, DZ/VP: 180,00 €
Kursgebühr: 165,00 €

■ **Selbstfürsorge**

„Wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann er gut sein?“

Inhalt: An diesem Wochenende wollen wir mit verschiedenen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, auch in der uns umgebenden Natur, unserer inneren Stimme Raum geben. Loslassen – zu uns finden mit Atemarbeit und meditativen Spaziergängen.

Üben wir uns ein wenig im Sein statt im Tun, im Fühlen statt im Denken, im Genießen statt im Fleißigsein. Mit allen Sinnen die eigenen Kraftorte, die Stärke in uns finden.

- Leitung: Christine Trautmann
Entspannungs- und Kräutererlebnispädagogin
- Termin: Freitag, 10.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 12.11. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 10.08.23
- Kosten: EZ/VP: 146,00 €, DZ/VP: 120,00 €
Kursgebühr: 90,00 €
-

■ **Feldenkrais-Wochenende – Bewusstsein durch Bewegung – innere Aufrichtung**

- Inhalt: Wir widmen uns der inneren Aufrichtung, um leichter zu gehen, leichter zu sitzen, tiefer zu schlafen, im Gleichgewicht zu sein oder immer wieder einfach in die Mitte zu kommen. Ein dynamischer Rücken vermittelt Länge, Leichtigkeit und Schmerzfreiheit. Erleben von Bewegungsfluss statt Haltung, verfeinerte Wahrnehmung statt Anstrengung und freies und leichtes Körpergefühl.
- Leitung: Ursula Mühleis-Jimenez
- Termin: Freitag, 10.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 12.11. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 10.08.23
- Kosten: EZ/VP: 146,00 €, DZ/VP: 120,00 €
Kursgebühr: 120,00 €
-

■ **Basenfasten**

- Inhalt: Möchten Sie sich gesünder ernähren und wissen nicht, wie Sie den Einstieg schaffen ?
Basenfasten hilft Ihnen dabei. Sie lassen eine Woche die Säurebildner weg: Fleisch, Milch, Brot, Süßigkeiten ...
So wirkt Basenfasten:
→ gesund abnehmen
→ entlastet den Stoffwechsel
→ reine Haut
→ gutes Gefühl
- Leitung: Luise Fuchs, PTA und Beratung Darm, Ernährung usw.
- Termin: Samstag, 18.11. – Freitag, 24.11.
4 Treffen am Sa, Mo, Mi, Fr, 19.00 – 20.15 Uhr
Einführungsvortrag am Sa, 11.11., 15.00 – 16.15 Uhr
Anmeldung bis 01.11.23
- Kosten: Einführungsvortrag: 5,00 €
Kursgebühr: 60,00 €