

— DIE ERNEUERnde KRAFT DES ATEMS

VERTIEFUNGSKURS HEILMEDITATION AUF PFINGSTEN HIN



Bild: Rosel Eckstein, pixello.de

Im biblischen Schöpfungsbericht schwebt der Gottesgeist über den Wassern als Gott das erste Schöpfungswort spricht. Am Schluss seines Schöpfungswerks formt Gott den Erdling und haucht ihm Lebensatem in die Nase ein.

Im Lukasevangelium wird Maria schwanger, als Gottes Geist sie überschattet, und bei der Taufe Jesu schwebt Gottes Geist als Taube auf ihn herab.

*An Pfingsten werden die Jünger*innen von Gottes Geist erfüllt.*

Die hebräische Bibel nennt diese lebendig machende schöpferische Geistkraft RUACH.

Im eigenen kleinen Atem sind wir mit diesem grossen Lebensatem Gottes verbunden.

Dieser Geistkraft wollen wir im Kurs auf die Spur kommen und sie im Atem sinnlich erfahren.

WANN

Vier Mittwochabende: 10., 17. und 24. April, und 1. Mai 2024, jeweils von **18.30 bis 21.00 Uhr**

ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Josef in Köniz, Stapfenstr. 25, 3098 Köniz

ZIELE

- sich vom Atemrhythmus in die Stille führen lassen
- den Atem mittels Imagination an bestimmte Stellen des Körpers lenken und Verspannungen lösen
- Körperbewegung und Atmung harmonisch aufeinander abstimmen
- den Körper durch Atemtechniken mit Energie anreichern
- im Atem göttliche Geistkraft erfahren

METHODEN

Kontemplative Meditation und Atem-Techniken, zentrierende Bewegungs- und Entspannungsübungen, Impulse zu biblischen Texten rund um Atem, Austausch in der Gruppe.

Der Kurs verbindet kontemplative Meditation mit Atemarbeit. Dabei durchdringen sich die spirituelle Kraft der Meditation und die therapeutische Wirkung bewusster Atmung.

TEILNAHME / VORAUSSETZUNGEN

Der Kurs ist ökumenisch und richtet sich an alle Interessierten.

LEITUNG

Dr. theol. Eleonore Näf, freischaffende Theologin, langjährige Erfahrung in Kontemplativer Meditation bei Franz Jalics SJ, Ausbildung «Meditieren + Heilen» bei Peter Wild; Craniosacral-Therapeutin in eigener Praxis

ANMELDUNG UND KURSKOSTEN

Vier Kursabende kosten Fr. 100.– bis 150.– (nach Selbsteinschätzung.) Inhaber*innen der KulturLegi erhalten 40% auf den vollen Kurspreis: Fr. 90.–

Anmeldung bis zum 1. April 2024 an:

Eleonore Näf, 031 301 34 22, kontakt@heilkraft-der-stille.ch

Info-Flyer: www.inspirierend.info, www.sanktjosefkoeniz.ch



Katholische Kirche Region Bern
St. Josef Köniz | St. Michael Wabern-Kehrsatz | Heiliggeist Belp

www.sanktjosefkoeniz.ch

031 970 05 70

josef.koeniz@kathbern.ch