

# Weil es mir gut tut ...

## Ein Meditationskurs im Familienzentrum, Bammental

*„In unserer aufwühlenden Zeit tut es mir sehr gut, wenn ich regelmäßig anhalte, mich wieder spüre und aufs Wesentliche ausrichte.“*

*Weil es mir gut tut...* ist ein einfacher Meditationskurs. In sieben Abenden üben wir in einer Gruppe, in der Stille zu sitzen und im gegenwärtigen Moment anzukommen. Für viele Menschen eine wohltuende und heilsame Praxis. Regelmäßige Meditation fördert ein spirituelles Leben, lädt ins Staunen und in die Ehrfurcht vor allem Lebendigen ein. Sie fördert Respekt im Umgang miteinander, macht beziehungsfähiger, gelassen und klar. Ein notwendiger Ausgleich für einen oft stressigen Alltag.

### Kursleitung:

Andreas Rosenwink ist verheiratet, hat zwei Töchter und lebt in Bammental. Nach seinem Theologiestudium folgten Ausbildungen in Geistlicher Begleitung in der Christusbruderschaft Selbitz und an der Creighton Universität in den USA (M.A. Christliche Spiritualität).

[www.rosenwink.de](http://www.rosenwink.de)

### Termine:

**Informationsabend für Interessierte am 1.2.23 um 19:30 Uhr** – Vorstellung des Kurses, erste Übungen zum Reinschnuppern. Die Teilnahme am Kurs ist nur möglich, wenn man am Informationsabend teilgenommen hat.

Kursabende: Mittwoch, den 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3. und 22.3. – jeweils um 19:30 Uhr.

### Themen:

1. Mich bewusst spüren / Körperwahrnehmung
2. Dem Atem Raum geben
3. Wahrnehmen – ohne urteilen / Wahrnehmungsübung in der Natur
4. Wach und achtsam sein
5. Herzensruhe
6. Einfach da sein und DICH wirken lassen
7. Abschlusstreffen / Lieben und Vertrauen

Mitbringen:

Decke und bequeme Kleidung, warme Socken, Meditationshocker (falls vorhanden)

Kosten:

85 Euro

Maximale Teilnehmerzahl:

14 Personen

Veranstalter / Anmeldung bei:

[andreas@rosenwink.de](mailto:andreas@rosenwink.de)

Tel.: 06223-9549742