



Wie der Glaube zum Körper findet...

*In Anlehnung an das gleichnamige Buch von Peter Lincoln

Focusing & Christliche Spiritualität

„Ich sehne mich nach einer Spiritualität, die nicht nur meinen Verstand, sondern auch mein Herz erreicht. Ich wünsche mir ein Vertrauen in Gott, durch das es leichter wird in mir.“

Focusing ist eine einfache Methode der Körperwahrnehmung. Sie hilft besser mit dem in Kontakt zu kommen, was uns innerlich bewegt. Ein innerer Dialog zwischen der Ebene des Verstandes und den Ebenen der Emotionen und des Körpers wird möglich. Die Focusing Grundannahmen passen gut zu Wurzeln christlicher, kontemplativer Traditionen. Es eignet sich hervorragend zur Vertiefung der eigenen Spiritualität und hat durch die eingeübte liebevoll-aufmerksame Haltung Auswirkungen auf unsere zwischenmenschlichen Kontakte.

Lernziele / Kompetenzen:

- Focusing als Körperwahrnehmungsmethode wird anhand verschiedener Übungen und persönlicher Reflektionen kennengelernt und mit der eigenen Spiritualität in Verbindung gebracht. Dies fördert ein ganzheitliches Selbstbild, Selbst- und Fremdwahrnehmung und eine achtsame Haltung in Alltag und Beruf.
- Freiraumübungen werden kennengelernt und fördern persönliche Emotionsregulierung.
- Partnerschaftliches Zuhören wird kennengelernt und miteinander geübt. Dies fördert emotionale Kompetenz im zwischenmenschlichen Umgang.
- Körperorientierte Meditationen von Bibeltexten und geistlichen Liedern bieten einen Rahmen der Gottesbegegnung und erweitern den Glauben in der leiblichen Dimension.

Für Menschen, die Focusing kennenlernen oder vertiefen möchten. Maximal 12 TN.

Kursleitung und Veranstalter:

Mareike Klaus, Focusingbegleiterin (DAF) und systemische Familientherapeutin (HSI)
Andreas Rosenwink, M.A. Christliche Spiritualität, Geistlicher Begleiter

Termin:

Fr, 25.10. bis So, 27.10.24 nach dem Mittagessen

Die Anreise kann ab 14.30 Uhr erfolgen, das Seminar beginnt um 16.00 Uhr. Am Sonntag enden wir nach dem Mittagessen um ca. 13.30 Uhr.

Ort:

Kloster Bad Wimpfen, Lindenplatz 7, 74206 Bad Wimpfen
www.kloster-bad-wimpfen.de

Kosten:

Übernachtung mit Vollverpflegung und Kaffee/Kuchen am Samstag:

im EZ mit Dusche/WC auf dem Flur: 205 Euro

im EZ mit Dusche/WC: 225 Euro

im Doppelzimmer mit Dusche/WC auf dem Flur: 179 Euro

im Doppelzimmer mit Dusche/WC: 189 Euro

Zzgl. Kursgebühr 190 Euro

Anmeldung:

Bis spätestens am 10.09.24 bei Andreas Rosenwink (rosenwink@gmail.com)

Telefonische Rückfragen: 06223-4258588

www.rosenwink.de

www.ha-makom.de