

Achtsam heisst, bewusst in der Gegenwart zu leben und unseren Körper, unsere Gedanken und unseren Geist wahrzunehmen. Nahe bei Gott sein in Achtsamkeit und Bewegung, das werden wir in diesen Tagen üben.

Achtsamkeit bedeutet nicht nur, still zu sitzen und zu beobachten. Auch Bewegung kann Meditation sein! Gerade in der Bewegung können wir unsere Aufmerksamkeit gut in die Gegenwart lenken. Unser Körper ist eine wichtige Hilfe, um im Hier und Jetzt anzukommen.

Meditation in Bewegung vereint beides, die Ausrichtung auf das «Du» des dreieinigen Gottes und die achtsame Zuwendung zum Körper. So üben wir meditative Körperübungen als Einstieg und Vertiefung in die christliche Meditation. Wir lernen verschiedene Meditationsformen und Bewegungsabläufe kennen, beten liturgische Gebete und erhalten Anregungen für die persönliche Gebets- und Meditationszeit.



Karin Grösser Reifler ist Supervisorin, Coach, Organisationsberaterin BSO und Meditationsleiterin. Sie wohnt in Basel. www.groesser-beratung.ch

Leitung:

Karin Grösser Reifler

Kosten:

Vollpension Casa Moscia
zuzüglich Kursgeld von CHF 190