



# Kontemplation

aus urchristlichen Quellen schöpfen lernen

Quelle: E. Elbaeed

## Was?

Leben in Fülle, das haben wir zu Genüge. Vielleicht ist es die spannendste Zeit überhaupt, in der wir leben.

Wir sind endlich so frei, wie wir noch nie frei waren. Sie sind frei! Es ist ein Freisein ohne implizites wofür, oder für was. Einfach nur frei sein und damit eigenverantwortlich. Unser Zeitalter kann geradezu Spaß machen denke man nur an die unendlichen Möglichkeiten an Lebenszielen und -entwürfen, die uns zur Auswahl stehen.

Wie Ihnen im Supermarkt niemand den Einkaufswagen füllt, so sind sie auch alleine verantwortlich, dafür, wie Sie ihr Leben gestalten: Ihre Arbeit, ihre Freizeit, ihre Beziehungen. - Klaus Renn

## Wie?

Leider nehmen wir uns tagtäglich doch oft als Getriebene wahr und können innerlich nicht mehr so richtig zur Ruhe kommen.

Oftmals sehnen wir uns sogar nach dem einfachen Leben von „damals“. Konkret fehlen uns aber Strategien, wie wir uns fokussieren können, allen Ablenkungen zum Trotz.

Die Referentin bietet einen ersten Einblick in die kontemplativen Übungen der ägyptischen Wüstenväter aus dem ersten Jahrhundert nach Christus. Sie haben bis heute ihre Kraft nicht verloren und dienen uns als Hilfe uns selber zu zentrieren, weil wir unsere Aufmerksamkeit von uns weg auf ewig gültige Wahrheiten richten.

## Ablauf

Die TeilnehmerInnen erwartet ein abwechslungsreiches Seminar mit theoretischen Impulsen, praktischen Beispielen einerseits, sowie selbständigem Arbeiten in kleineren Gruppen andererseits.

Um die Einsamkeit zur Zweisamkeit zu wandeln, lernen die Seminar-TeilnehmerInnen anhand von Beispielen aus dem Alltag sich selber auf die Spur kommen. Im Gespräch und in praktischen Übungen bekommen sie individuell maßgeschneiderte anwendbare Methoden zur Musterunterbrechung an die Hand.

Die Länge eines Workshops kann individuell nach Ihren Wünschen angepasst werden,

