

Anmeldung zum Kurs
Feldenkrais und Meditation
im Haus am Turm, Essen Werden,
Am Turm 7



Haus am Turm

Ev. Bildungswerk Essen
III. Hagen 39
45127 Essen

Meditation

A) mit kreativem Schreiben

B) mit Feldenkrais

Haus am Turm, Am Turm 7, Essen- Werden



mit kreativem Schreiben - Worte aus der Stille
Fr. 02.03. 18.00 bis. So. 04.03. 2018, 13.00 Uhr

Referentin: Stephanie Freienstein
Schreibtrainerin u. Lyrikerin

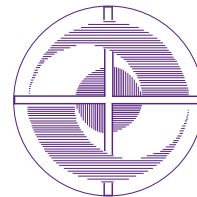
mit Feldenkrais

Fr. 04.05. 18.00 bis So. 06.05.2018, 13.00 Uhr

Referentin: Annette Nesselhauf
Feldenkraislehrerin, Bewegungspädagogin nach
Dore Jacobs und Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Leitung beider Kurse: Manfred Rompf

Pfr.i.R. u. Meditations- und Kontemplationslehrer



M e d i t a t i o n - Leben aus der Mitte
K o m m u n i k a t i o n - Leben in Gemeinschaft
A k t i o n - Leben für Andere

Evangelisches Bildungswerk Essen, III. Hagen 39,
45127 Essen Tel.: 0201/ 2205-239, FAX 0201/ 2205-245
bildungswerk@evkirche-essen.de
www.ev-bildungswerk-essen.de

Zum Kursverlauf:

In beiden Kursen ist ein Schwerpunkt die Meditation und Kontemplation: In der Kontemplation üben wir uns in wachsender Aufmerksamkeit, uns selbst und die Wirklichkeit des Lebens tiefer zu begreifen und dabei möglichst offen zu werden für die Gegenwart Gottes.

Die Meditation kann uns helfen, gelassener und aufmerksamer zu leben in unserem Alltag.

Es gibt längere Schweigezeiten, Motivationen aus der Bibel und der christlichen Mystik, besonders aus der Tradition des Herzensgebets, meditative Gesänge, Gebetsgebärde, eine kleine Wanderung.

Im Kurs mit kreativem Schreiben - Worte aus der Stille ist der 2. Schwerpunkt das kreative Schreiben. Stille ist die Grundlage für Kreativität und Fantasie. Ohne Stille kann nichts in uns wachsen. Stille schafft Raum für Gedanken und Worte. Aus der Stille der Meditation heraus lassen wir in diesem Wochenendworkshop Worte entstehen, die Ausdruck unserer inneren Fülle sind. Wir schreiben nach verschiedenen Techniken des kreativen Schreibens Texte zu Themen des Glaubens und der Auseinandersetzung mit uns selbst.

Im Kurs mit Feldenkrais bildet die Körperarbeit einen 2. Schwerpunkt – wie kann das aufrechte Sitzen in der Meditation / Kontemplation leichter werden? Feldenkrais ist achtsame Selbstwahrnehmung in Bewegung. Durch Verfeinerung der Körperwahrnehmung lernen wir überflüssige Anspannungen wahrzunehmen und aufzugeben. Ausgewählte Feldenkrais-Lektionen unterstützen darin, in eine mühelosere Sitzhaltung zu kommen, sich zu zentrieren und der inneren Stille Raum zu geben.

„Wenn sich Stille in mich senkt,
erwacht die Welt in mir
und Gott, der alles Leben lenkt,
wirkt dann jetzt und hier.

Wenn sich Stille in mich senkt,
erkenne ich mich klar
und Gott, der alles Leben lenkt,
macht seine Liebe wahr.“

Stephanie Freienstein

Kostenbeitrag:

EZ D + WC:	155,00 €
DZ* D + WC:	131,00 €
EZ Etagen D + WC	135,00 €
DZ* Etagen D + WC	111,00 €

*Doppelzimmer nur möglich, wenn 2. Person benannt wird.

Es stehen nur ca. 10 Zimmer mit Dusche und Toilette zur Verfügung. Wenn diese belegt sind, belegen wir die Mehrbettzimmer mit Waschbecken warmem u. kaltem Wasser auf dem Zimmer, jedoch Toilette u. Dusche auf der Etage. Wir belegen die Mehrbettzimmer aber nur mit einer bzw. zwei Personen.

Zuschuss möglich aus Spendenmitteln bei den Zimmern ohne Dusche und WC auf dem Zimmer. Teilnahme 15 bis 25 Personen möglich. Vollpension mit vegetarischem Essen und Kaffee/ Tee, Kuchen.

Anreise:

Haus am Turm Essen- Werden Am Turm 7

Am Stadt- und Waldrand an der Kurve Klemensborn und Barkhovenallee, oberhalb der Jugendherberge Klemensborn.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit der **S-Bahn 6** Essen Hbf. – Düsseldorf- Hbf. bis **Essen – Werden S Bahnhof**, dann **Buslinie 190** Richtung Ruhrlandklinik bis Haltestelle Am Turm

Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Tagungsbeitrags, der bis spätestens einen Monat vor Beginn der Veranstaltung oder bei späterer Anmeldung gleich zu überweisen ist.

Sie können sich auch per E-Mail anmelden und erhalten dann eine E-Mail-Antwort als Bestätigung. Bei Anmeldung per Post erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sie erhalten nur Nachricht, wenn der Kurs ausgebucht ist oder wenn er durch Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl nicht stattfinden kann. Sollte der Kurs ausfallen, überweisen wir den vollen Beitrag zurück.

Bei Abmeldungen berechnen wir eine Gebühr von 15,00 € und ab 4 Wochen vor Beginn eine Ausfallgebühr von 25 % des jeweiligen Preises. Wird der freigewordene Platz noch belegt und sind es mehr als 20 Teilnehmende, berechnen wir nur 15,00 €. Bei Abmeldungen ab 3 Tage vor Beginn und Nichtteilnahme ist der volle Preis zu zahlen. Sollte der Platz noch belegt werden, sind wir kulant.

Bitte mitbringen: Socken, Wecker, feste Schuhe für eine kleine Wanderung.

Ausführliches Programm anfordern

„M e d i t a t i o n – Kommunikation – Aktion“
Einführungskurse, Vorträge, Yoga,
Meditative Gottesdienste

Wöchentlich offene Gruppe montags 19.00 Uhr

Katholisches Gemeindeheim St. Josef,
Heidbergweg, 18 b, Parkplatz Schwermannstr. 50

Weitere Information: www.manfredrompf.de

Anmeldung bitte senden an:

Ev. Bildungswerk,
III Hagen 39, 45127 Essen oder
FAX: 0201 / 2205- 245 oder
E-Mail: bildungswerk@evkirche-essen.de
mit entsprechenden Angaben auch formlos.

Anmeldung zum Kurs – nicht zutreffendes streichen

A mit kreativem Schreiben

Fr. 02.03. 18.00 bis So. 04.03. 2018

B mit Feldenkrais

Fr. 04.05. 18.00 bis So. 06.05.2018

Zimmerwunsch ankreuzen:

EZ D + WC:	155,00 €	<input type="checkbox"/>
DZ D + WC:	131,00 €	<input type="checkbox"/>
EZ Etagen D + WC	135,00 €	<input type="checkbox"/>
DZ Etagen D + WC	111,00 €	<input type="checkbox"/>

Name:

Vorname:

Straße:

Ort:

Tel.:

E-Mail:

*Bei Zimmern mit D + WC vor der Überweisung erkundigen, ob noch möglich.

Falls erforderlich Diätwunsch oder Allergie angeben für die Küche:.....

Ich bitte um einen Zuschuss und habe abgesprochen, dass ich nur folgenden Betrag zahlen kann €

Ich überweise den Kostenbeitrag von € an den **Kirchenkreis Essen, KD-Bank**

IBAN: DE55 3506 0190 1 011 1400 13

mit den Stichworten:

EB HaT Datum + Nachname

Meine Anmeldung wird hiermit verbindlich:

Datum / Unterschrift