

Der Kurs:

3 x 4 Einheiten, dienstags
1. Sequenz: ~~17.01. – 07.02. 2017~~
2. Sequenz: 27.06. – 18.07.2017
3. Sequenz: 10.10. – 07.11.2017
jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr
Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Die Adresse:

Caritas-Haus
Karlstr. 15, Iserlohn

Die Kosten:

Tagungsgebühr: je Sequenz 50 €,
einzeln buchbar

Die Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung ist
erforderlich.

Die Leitung:

Waltraud
Schierhold



- Begleiterin geistlicher
Übungen
- Erwachsenenbildnerin
- Märchenerzählerin für
Menschen mit Demenz

Seit mehr als fünfzehn Jahren
begleite ich Menschen,
unabhängig von Konfession,
Alter und Geschlecht, auf dem
Übungsweg der Stille und
Meditation.

Ich unterstütze sie dabei,

- zur Ruhe zu kommen
- sich zu entspannen
- zu sich selbst zu finden

Meditation und Entspannung

Ankommen
Schweigen
Leben spüren



*Es gibt ein Vergessen alles Daseins, ein
Verstummen unseres Wesens, wo uns
ist, als hätten wir alles gefunden.
(Hölderlin)*

In Kooperation mit

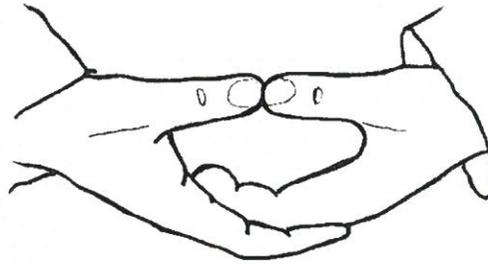
caritas
Iserlohn · Heuer
Meuden · Balve

Es gibt viele Gründe, dem Schweigen und der Stille im eigenen Leben mehr Raum und Zeit zu geben.

Einige Menschen suchen darin Entspannung und Erholung vom anstrengenden Alltag. Andere wollen sich besser und tiefer kennen lernen. Manche möchten in der Stille üben, sich selbst anzunehmen. Wieder andere sehnen sich nach spiritueller Begleitung oder Sinnfindung im Leben.



Mit dem „Herzensohr“ auf die Stille lauschen.



Die Übungsabende beinhalten:

Sitzen in der Stille

- spirituelle Impulse
- Entspannungseinheiten
- Körperübungen
- Atemtechniken
- Fantasiereisen

Vorerfahrungen hierzu sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie mit:

bewegungsfreundliche

Kleidung

- warme Socken
- falls gewünscht, eigenes Sitzkissen oder Bänkchen, Wolldecke, Kissen

Eine normale physische und psychische Belastbarkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs.

Die Übungseinheiten werden sorgfältig und professionell vorbereitet und durchgeführt. Schweigepflicht und Datenschutz sind selbstverständlich!

Die Teilnehmer tragen für ihr Handeln inner- und außerhalb des Kurses die eigene Verantwortung.

Sie erreichen mich ☎
02371/818614 oder per
E-Mail

w.schierhold@caritasiserlohn.de



*Auf verschlungenen Wegen
zur eigenen Mitte finden.*