

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Schritt für Schritt

Montag, 26. November bis
Freitag, 30. November 2012

Kurs 28/12

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Alter:
(freiwillig) _____

Unterschrift: _____

Unser Programm beginnt am Montag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen.

Um auch die anderen Angebote unseres Hauses (Sauna, Massage ...) nutzen zu können oder um den Kurs in Ruhe ausklingen zu lassen, empfehlen wir Ihnen, etwas früher anzureisen oder ein, zwei Tage länger zu bleiben.

Während des zeitintensiven Kurses ist es nicht zu empfehlen, Anwendungen im Vitalzentrum zu buchen.

Kosten

630,- € (Ü / VP / incl. Kurskosten)

Die Unterbringung erfolgt in Zimmern der Kategorie II. Auf Wunsch können Sie auch Zimmer anderer Kategorien gegen Aufpreis buchen.



KLOSTER ARENBERG

erholen • begegnen • heilen

Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz
Tel.: 0261 / 6401-0 • Fax 0261 / 6401-3454
www.kloster-arenberg.de
E-Mail: info@kloster-arenberg.de

2012



Schritt für Schritt

Christlich meditieren
und meditativ tanzen
(Schweigekurs)

26. – 30. November 2012

Meditieren und meditativ tanzen

26. November – 30. November 2012

In dem Kurs **Schritt für Schritt** möchten wir Sie behutsam hinführen zum Meditieren und zum Meditativen Tanzen. Vielleicht kennen Sie beides bereits von einem früheren Aufenthalt in Kloster Arenberg. Sowohl das Meditieren als auch das Meditative Tanzen haben einen festen Platz in unserem Haus. Da sich die beiden Bereiche - stilles Sitzen und ruhige Bewegungen - sehr gut ergänzen, bieten wir neben reinen Meditations- bzw. Tanzseminaren auch diese Kombination von Meditieren und Tanzen an.

Das Meditieren und das Tanzen werden uns Schritt für Schritt in unsere Mitte führen. Diese schrittweise Hinführung zur Meditation erfolgt in Anlehnung an das bewährte Meditationsbuch „Kontemplative Exerzitien“ von Franz Jalics SJ. An jede Meditationseinheit schließt sich eine Einheit mit meditativem Tanzen an, es wird also täglich mehrfach meditiert und getanzt. Zum Tagesabschluss am Abend möchten wir etwas länger tanzen.

Wer an diesem Kurs teilnimmt, sollte nicht nur Freude am Tanzen mitbringen, sondern auch die Bereitschaft, die Tage im Schweigen zu verbringen. Um die Wirkung des Kurses zu vertiefen, werden wir auch außerhalb der Meditationszeiten durchgängig schweigen. Das

gemeinsame Schweigen wird uns Schritt für Schritt in eine tiefe Sammlung führen.

Eine Möglichkeit, sich mitzuteilen, ist die tägliche Tagesreflexion in der Gruppe und das Angebot von Einzelgesprächen mit Martin Hofmeir.

Zur Einstimmung werden wir am ersten Vormittag gemeinsam in den nahe gelegenen Wald gehen und dort in der Natur tanzen und meditieren. Auch der Klosterpark wird zwischendurch immer wieder für Bewegung und Entspannung sorgen.



Kursleitung

Dr. Martin Hofmeir
(Theologe und Psychologe)

Frau Christel Remarque
(Musikpädagogin und Tanzleiterin)

*Man darf nie
die ganze Straße
auf einmal denken,*

verstehst du?

*Man muss nur
an den nächsten Schritt
denken,*

*an den nächsten Atemzug,
an den nächsten Besenstrich...*

Auf einmal merkt man,

dass man

*Schritt für Schritt
die ganze Straße*

gemacht hat.

Beppo, der Straßenkehrer
aus: Michael Ende, Momo