

Ein Kurs ausgearbeitet von Rüdiger Maschwitz, Pfarrer i. R.; Diplom-Pädagoge, Kontemplationslehrer VIA CORDIS, Eutoniepädagoge GAS

Leitung:

Claus Brandis, *Pfarrer i.R., Geistlicher Begleiter, Kontemplationsbegleiter*
Christina Deiters, *Pädagogin, Geistliche Begleiterin*
Christina Schmiedchen, *Pädagogin, Geistliche Begleiterin, Entspannungstherapeutin*

Eine Veranstaltung der
Evangelischen Kirchengemeinde Schwafheim
Schwarzer Weg 14
47447 Moers

Kontakt, Anmeldung und weitere Informationen:

Claus Brandis

Mobil: 0157 / 82 28 71 41
brandis.claus@me.com

Was Sie erfahren können:

Dieser Kurs möchte Sie kompetent und intensiv in fünf Schritten mit den Grundformen einer heilsamen Meditationspraxis vertraut machen. Er lädt ein zu eigenen neuen Erfahrungen, die im Verlauf des Kurses reflektiert werden.

Hinzu kommt als Abschluss ein gemeinsames Essen nach der letzten Kurseinheit.

Dieser Kurs ist von der christlichen Tradition geprägt, genauso von Körperarbeit, Atemtherapie und Verfahren aus der Aktiven Imagination.

Als Teilnehmer/in müssen Sie weder Christ sein noch Christ werden, aber der Hintergrund soll transparent sein, damit niemand sich indoktriniert oder vereinnahmt fühlt.

Der Weg - oder wie haben Sie Schreiben gelernt?

Schreiben lernen will geübt und verinnerlicht werden, bis es irgendwann ganz von selbst geht. So ist es auch mit der Meditationspraxis. Auch sie will gelernt und verinnerlicht werden. Irgendwann ist die Haltung der Meditation gegenwärtig. Sie gehört einfach zum Leben dazu. Ein großer Schritt in diese Richtung will der Kurs sein.

„Weil es mir gut tut...“

**Eine Einführung in die Meditation
des Herzensgebetes
- eine uralte Form der Meditation -**

**Ein viertägiger Kurs
13.&14.11.2026 sowie 20.&21.11.2026**



*Meditation
Körperwahrnehmung
Textimpulse
Musikimpulse
Spiritualität im Alltag entdecken*

***Meditation schenkt Vertrauen,
Kraft und Energie,
innere und äußere Balance.***

Der Aufbau des Kurses:

Elemente der einzelnen Kursteile sind:
Übungen aus dem Bereich der Körperarbeit,
Stille-Elemente/Zeiten, Austausch,
Impuls-Übungen, thematische Impulse.

Ziel der Kursreihe:

- ✓ Zur inneren und äußeren Balance finden
- ✓ Selbstfürsorge (statt Selbstoptimierung und Selbstausbeutung)
- ✓ Selbstwerdung
- ✓ Entspannung für das alltägliche Leben finden – Zeit haben
- ✓ Wahrnehmung der Fülle des Lebens mit allen Sinnen und mit allen Seiten des Lebens
- ✓ Entscheidungen für das eigene Wohl und für das Wohl anderer fällen
- ✓ Offen sein und offen werden für den Urgrund des Lebens

Was Sie brauchen:

Die eigene Mitarbeit und sich Zeit nehmen ist die Grundvoraussetzung für dieses Projekt. Meditationsbänken/Meditationskissen sind vorhanden; Sie sollten weite und bequeme Kleidung tragen (bitte keine Röcke oder Kleider), sowie warme Socken.

Anmeldung:

Bitte verbindlich telefonisch oder per Mail an:

Mobil: 0157 / 82 28 71 41

brandis.claus@me.com

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen
max. Teilnehmerzahl: 20 Personen

Die Kursteile:**Grundlagen der Meditation des Herzensgebetes**

1. Freitag, 13.11.2026

19 - 21 Uhr

Spüribewusstsein - mich spüren
Schweigen und Stille erfahren



2. Samstag, 14.11.2026

10.30 - 15.30 Uhr

Dem Atem Raum geben
Wahrnehmen – ohne Urteilen



3. Freitag, 20.11.2026

19 - 21 Uhr

Wachheit und Achtsamkeit



4. Samstag, 21.11.2026

10.30 - 14.30 Uhr

Einfach Da sein - Präsenz
gemeinsamer Abschluss

Veranstaltungsort:

Der Kurs findet statt im Raum der Stille
der Evangelischen Gemeinde Schwafheim,
Ackerstr. 176a
47447 Moers

Ein grundsätzlicher Hinweis zu dem Kurs

Wir gestalten diesen Kurs verantwortlich und sorgfältig. Gerade deswegen erfolgt ein Haftungsausschluss. Für Schäden an Eigentum und Gesundheit wird nicht gehaftet. Jeder und jede ist für sich selbst verantwortlich.

Was es Sie „kostet“:

Die Kursgebühr beträgt **30 €** p.P.. Sie ist vor Kursbeginn zu erreichen.