



MSC - Welthaus Hiltrup

KONTEMPLATION / MEDITATION mit Leib und Seele schweigend beten



Vier mögliche Wege in die Stille.

Übungen aus dem Yoga und ZaZen (Sitzmeditation)

Stimme / Klang und Stille

Jesus Gebet

Die Verbindung der drei Möglichkeiten auf dem Weg in die Stille

Bindeglied und allen gemeinsam ist die Verbindung von Körper, Atem, Achtsamkeit und ungeteilter Aufmerksamkeit. Dies führt zu einem Zustand hellwacher Sammlung. Das innere Schweigen entzieht sich jeder weiteren Beschreibung.

„Es macht keinen Unterschied, ob ein Seidenfaden oder ein schweres Seil den Fuß des Vogels festhält und seinen Aufflug unmöglich macht.“ Johannes v. Kreuz

Leitung: Elfi Wohlleben

Ausbildungen: -Yoga-Lehrerin SKA, Fortbildungen: u.a. ZaZen (Sitzmeditation) und Yoga-Einzelunterricht in der Tradition von Desikachar, - "Stimme, Atem und Obertöne" Lutz Czech, - Fernstudium geisteswissenschaftliche Grundlagen, -Seit über 20 Jahren Aufbau- und Betreuung von Yoga-Meditationsgruppen in Münster, Leitung der Yoga-Schule Hiltrup bis Mitte 2011

Wo: Im MSC-Welthaus Hiltrup

Kosten: Spende für Raummiete

Termine: Jeden Donnerstag

Kursgruppe I 10-11:30

Kursgruppe II 18-19:30

- bitte bequeme Kleidung mitbringen -



Von Westfalenstrasse kommend, bitte diesem Schild folgen.

- Vom Hbf. Münster aus erreichen Sie uns mit der Buslinie 9: Haltestelle "Herz-Jesu-Krankenhaus".

Information und Anmeldung:
Elfi Wohlleben
Tel: 0251-615918
oder info@msc-welthaus.de