

DIE MACHT DES ROSA ELEFANTEN

Einführung in eine christliche Meditationspraxis

NEU!

Zur Ruhe kommen. Mitten im Alltag. Das ist möglich!

Wenn sich das Gedankenkarussell einfach nicht anhalten lässt oder der Strudel von Emotionen eine große Sogkraft entwickelt, dann hat sich der "rosa Elefant" in einem eingenistet. Wie schön wäre es, einfach sagen zu können: "Ich denke jetzt nicht mehr an den rosa Elefanten." Hat er sich einmal ausgebreitet, lässt er sich nicht mal eben vertreiben. Durch verschiedene Meditationspraktiken lässt sich der rosa Elefant so in Schach halten, dass man wieder die Kontrolle über ihn gewinnen kann. Meditation kann helfen, wieder Herr oder Frau im eigenen Haus zu sein - und den Elefanten vor die Tür zu setzen.

An diesem Tag ist Zeit für Fragen wie:

- Was ist Meditation? Gibt es eine christliche Meditationspraxis?
- Welche Meditationsformen gibt es und sind für mich geeignet?
- Wie geht "Meditieren" ganz konkret und wie kann ich das mit einer christlichen Spiritualität verbinden?
- Wie lassen sich Meditationsformen in meinen Alltag integrieren?

Ein Tag zum Kennenlernen und Ausprobieren von verschiedenen Meditationsformen. Ideen und Impulse über den Tag hinaus mitnehmen.

Referentin	Anne Decamotan (Diplom-Theologin, Pflege- und Sozialcoach)
Dauer	ganztägig, Zeiten nach Vereinbarung
Hinweise	-