

Auf vielfachen Wunsch wollen wir uns wieder einen Tag Zeit nehmen, um Leib und Seele in Balance zu bringen, und uns auf das Wesentliche ausrichten. Übungen aus dem Yoga und Meditation werden sich gegenseitig dabei befruchten, uns der Erfahrung näher zu bringen, dass unser Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, wie Paulus es im Korintherbrief schreibt.

Meditation trifft ... Yoga

Der Tag im Juni ist die zweite Veranstaltung einer losen Reihe, bei der es darum geht, mit Übungen bzw. Aktivitäten in Kontakt zu kommen, die vielleicht auf den ersten Blick nicht sehr fromm daherkommen, aber die doch – mindestens auf den zweiten Blick – Qualitäten haben, die uns den Zugang zur Meditation erleichtern können. In der christlichen Meditation geht es darum, das Alltagsbewusstsein mehr und mehr zur Ruhe kommen zu lassen, damit das Geheimnis aufscheinen kann, was wir zutiefst sind: Kinder Gottes. Oder wie Angelus Silesius sagt: „Der Himmel ist in dir.“ Es geht darum zu entdecken, was wir schon immer sind.

Das Alltagsbewusstsein hinter sich zu lassen, ist kein leichtes Unterfangen. Dazu brauchen wir Hilfe. Unsere christliche Tradition hat da einiges zu bieten, um uns zur inneren Sammlung zu verhelfen, angefangen von der Schriftmeditation bis hin zum Gebet der Stille, das zur Kontemplation hinführen möchte. Nun gibt es Übungen oder Aktivitäten, die nicht ausdrücklich christlich sind, aber sehr hilfreich, um uns Türen nach innen, Türen zu Präsenz und Achtsamkeit zu öffnen. Bei den Angeboten „Meditation trifft...“ soll es um die Begegnung damit gehen.

Yoga ist für viele vielleicht nicht mehr als eine Art Gymnastik. In seiner Ganzheit gesehen ist Yoga aber ein vollständiger spiritueller Weg, der auch seine eigene Form von Meditation kennt. An diesem Tag werden wir die achtsame Praxis der

Körper- und Atemübungen kennenlernen bzw. üben, was uns sicher eine gute Unterstützung für das Gebet der Stille geben wird.

Beate Castner
Yogalehrerin

Susanne Degen
Pastoralreferentin

Organisatorisches

- Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Decke, dicke Socken.
- Wer hat, bringe auch seine Yogamatte und ggf. ein Sitzkissen mit.
- Es wird ein einfaches (vegetarisches) Mittagessen geben. (Ebenso Wasser, Tee und Kaffee.)
- Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte bis zum 18. Juni per Mail an degen@kath-oberursel.de oder mit dem untenstehenden Abschnitt an das zentrale Pfarrbüro oder eines der Gemeindebüros.
- Der Kostenbeitrag von € 25 ist am Kurstag in bar zu zahlen.

Anmeldung (bis 18. Juni)

Hiermit melde ich mich zu „Meditation trifft... Yoga“ an.

Vor- & Nachname

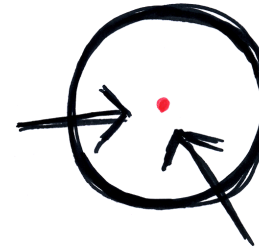
Straße.....

Ort:

Telefon:

E-Mail:

Das Angebot ist eine Veranstaltung von



Meditation trifft ...
Yoga

*„Wisst ihr nicht,
dass euer Leib
ein Tempel
des Heiligen Geistes ist?“*

Anmeldungen können hier abgegeben werden:

St. Ursula

Marienstraße 3, Telefon (06171) 97980-0

Liebfrauen

Herzbergstrasse 34, Telefon (06171) 97980-24

St. Hedwig

Borkenberg 19, Telefon (06171) 97980-23

St. Aureus & Justina

Lange Strasse 110, Telefon (06171) 97980-20

St. Petrus Canisius

Landwehr 3, Telefon (06172) 969477

St. Crutzen

Urselbachstraße 24, Telefon (06171) 73406

St. Sebastian

St. Sebastian-Straße 2, Telefon (06171) 97980-26

St. Bonifatius; Steinbach

Untergasse 27, Telefon (06171) 71655

Samstag, 23. Juni 2012

9.30 bis 17.30 Uhr

Gemeindezentrum St. Crutzen

Oberusel-Weißkirchen, Bischof-Brand-
Straße 13