



## Online - Fastenzeit - Körperorientierte Meditationen

**Gott wird Deinen Fuß nicht gleiten lassen, und der Dich behütet, schläft nicht. (Psalm 121)**

In drei körperorientierten Meditationsstunden lade ich Sie ein, mit dieser Zusage in Resonanz zu gehen.

Der Leib ist unser Partner auf dem spirituellen Weg. Schlichte Bewegungen und einfache Übungen zur Körperwahrnehmung dienen als Brücke mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Die Übungen lenken die denkende Aufmerksamkeit hin zu einer spürenden, wahrnehmenden Achtsamkeit. Gerade die Einfachheit der Übungen ermöglicht, innerlicher werden zu können. Ein Raum kann sich öffnen, in dem innere Ruhe, Präsenz und körperliche Vitalität herausgebildet werden. So gestärkt können Sie die nächsten Schritte durch die Fastenzeit gehen.

Wählen Sie für diese Stunden einen Platz an dem Sie ungestört sind. Bequeme Kleidung, ein Stuhl auf dem Sie gut sitzen können und etwas Bewegungsfreiheit im Raum sind hilfreich.

Kursleitung: Katharina Leis - ZU MIR:

- langjährige Berufserfahrung als Ehe-, Familien- und Lebensberaterin und syst. Familientherapeutin im Bistum Dresden Meißen
- langjährige Exerzitien- und Meditationserfahrung als Übende und Begleiterin
- Fortbildungen in körpertherapeutischer und kontemplativer Körperarbeit
- Lehrerin für Initiatische Schwertarbeit / Leibarbeit, in eigener Praxis tätig

Termine                      jeweils Donnerstag, 10.03.22 / 24.03.22 / 07.04.22,  
jeweils 18.00 – 19.00 Uhr

Ort                              online

Referentin                    Katharina Leis, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Leitung                        Martin Kratschmayer, RPI Stuttgart

Anmeldung                    bitte bis 03.03.2022 über unsere Homepage  
<https://www.rpi-stuttgart.de/angebote.html>  
oder RPI-Stuttgart, [rpi.stuttgart@drs.de](mailto:rpi.stuttgart@drs.de)