



Heilsame Spiritualität – Haltung und Ressource

Heilsame Spiritualität berührt im Innersten und öffnet den Raum für eine tiefgreifende Wandlung. Innere Ruhe und Klarheit strahlen als Haltung sich selbst und den anderen gegenüber in den Alltag weiter und stellen eine wichtige Ressource für Frieden und Gesundheit dar.

Der Raum für diese Erfahrung wird geöffnet durch Achtsamkeit und Stille:

- ✚ einfache Körper- und Atemwahrnehmungsübungen
- ✚ 2 x 2 Einheiten stilles Sitzen in Meditation
- ✚ Gehmeditationen
- ✚ Impulse aus der Mystik

Aus der Stille wachsen Mitgefühl und Freundlichkeit für sich selbst und die Mitmenschen:

- ✚ Einüben der „Instrumente“ einer heilsamen Spiritualität



Referentin

Mag. phil. Edith Haidacher,

MAS, MSc, Psychotherapeutin, Supervisorin, Meditationslehrerin Via Cordis, Spezialgebiet Spiritual Care (IGGS, Internationale Gesellschaft für Gesundheit und Spiritualität)

Samstag, 19. November 2016, 9.30 bis 18.00 Uhr

Teilnahmebeitrag € 75,00

Anmeldung erforderlich!

bildung &
begegnung

bildungshaus
mariatrost