



## Kurse 2021 in Marienkron

### **Bewegung in Meditation, Meditation in Bewegung: 31.1. - 6.2., 24.10. - 30.10. 2021**

Bewegung in Meditation, Meditation in Bewegung ist eine Atem- und Bewegungstherapie aus dem Qigong zur Steigerung von Vitalität und Wohlbefinden. Die verschiedenen Formen helfen Blockaden lösen, regulieren Stoffwechselfvorgänge, fördern Genesungsprozesse; Muskeln werden gestärkt, Gelenke geschmeidiger, die Haut straffer, das Immun- und Nervensystem gekräftigt. Der elastische Zustand des Körpers und des Geistes gilt als wichtige Vorbeugung gegen frühe Alterungsprozesse und fördert die Regenerationsfähigkeit des Gewebes. Bei allen Übungen spielen Körperhaltung, Entspannung, Atmung und Aufmerksamkeit eine wesentliche Rolle.

**Kursbeginn:** Sonntag, 19.15 Uhr; **Kursende:** Samstag nach der Morgeneinheit  
**Kursleitung:** Sr. Bernarda, OCist., Dipl. Ergotherapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Geistliche Begleiterin, Medizinische Qigong-Lehrerin, Erwachsenenbildnerin. Aus- und Weiterbildungen im theologischen und therapeutischen Bereich.

### **Übungen für die Verbesserung der Sehkraft und zur Vorbeugung gegen Augenbeschwerden werden im Kurs vom 31.1. - 6.2. integriert**

Acht Übungen und Augen-Akupressur helfen, Augenbeschwerden vorzubeugen und die Sehkraft zu verbessern, eine gute Methode, um Beschwerden, wie etwa durch Seh- und Alltagsstress verursachten Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und innerer Unruhe vorzubeugen und sie zu lindern.

### **Kurzexerzitien: 11.3. - 14. 3.2021**

„Gehe den Weg zu Gott bis zu dir selbst.“ (Bernhard von Clairvaux).

In diesen Tagen wollen wir die Lesung der Heiligen Schrift vertiefen (keine Vorkenntnisse nötig). Im Schweigen wollen wir das Hören einüben, zum Staunen und Danken kommen, die eigene Lebensspur suchen und sehend werden für das Wesentliche. Meditation und Leibarbeit, aber auch Musik und bildende Kunst werden uns dabei unterstützen.

**Kursbeginn:** Donnerstag, 19.15 Uhr; **Kursende:** Sonntag nach dem Mittagessen

**Kursleitung:** Sr. Bernarda, OCist., Dipl. Ergotherapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Geistliche Begleiterin, Erwachsenenbildnerin. Aus- und Weiterbildungen im theologischen und therapeutischen Bereich.

**Bibeltage: 29.9. - 3.10.2021**

In diesen Tagen wollen wir uns mit Erzählungen aus der Bibel beschäftigen. Was haben diese Texte mit meinem Leben zu tun? Sind sie in der heutigen Zeit noch aktuell? Wo und wie können sie heilsam wirken? Wie kann ich mit der Bibel beginnen? Wir werden uns den Texten über verschiedene Zugänge - Bilder - Klänge - die Sprache des Körpers - Gespräche - Meditationen nähern. Eingerahmt wird dieser erfahrungsbezogene Teil durch eine Einführung über die Entstehung der Heiligen Schrift und ihre historische Dimension.

**Kursbeginn:** Mittwoch, 19.15 Uhr; **Kursende:** Sonntag nach dem Mittagessen  
**Kursleitung:** Sr. Bernarda, OCist., Dipl. Ergotherapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Geistliche Begleiterin, Erwachsenenbildnerin. Aus- und Weiterbildungen im theologischen und therapeutischen Bereich.  
**Renate Lissy-Honegger:** MA, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Studium der Religionspädagogik und der Pastoralpsychologie, Partnerschultrainerin, Tanzpädagogin.

**Adventseminar: Advent - weil Gott im Kommen ist: 4.12. - 8.12.2020**

Sich Zeit schenken, um anzukommen. Sich öffnen, um eigene Innenräume zu erleben. Sich einlassen, um aus der Bibel und dem Leben zu schöpfen. Dazu dienen verschiedenen Formen der Atem- und Körpertherapien, des Gestaltens und der Meditation.

**Kursbeginn:** Freitag, 19.15 Uhr; **Kursende:** Dienstag nach dem Mittagessen  
**Kursleitung:** Sr. Bernarda, OCist., Renate Lissy-Honegger