

# Spiritualität und Gesundheit

## Ein verlängertes Meditationswochenende im Schweigen

Lange beschäftigte sich die wissenschaftliche Medizin überwiegend mit dem Kranken und dem Krankmachenden. Doch jetzt entdeckt man uraltes Wissen neu: Die seelische Widerstandskraft (Resilienz) und die Lehre von Bedingungen, die gesund machen (Salutogenese). Natürlich helfen uns viel Bewegung und eine gesunde Ernährung, zunehmend aber wird die Bedeutung unserer psychosozialen Lebensbedingungen immer deutlicher und vielfältige Studien belegen die heilsamen Wirkungen einer spirituellen Einstellung und Übungspraxis. In den Vorträgen an diesem Wochenende wird es insbesondere um das neue Buch „Raus aus der Demenzfalle“ des bekannten Neurowissenschaftlers Gerald Hüther gehen, in dessen Mittelpunkt die Erkenntnisse der sog. „Nonnenstudie“ stehen. Neugierig geworden? Dann meld´ dich an.

Dieses Wochenende umfasst Körper- und Atemübungen aus dem Yoga, Sitzen in der Stille (Meditation), Vortrag und Einzelgespräche. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Leitung:** Inge Wied

**Referenten:**

Franz-Karl Klug, Pastoralreferent, Dipl. Pädagoge, Zen-Meditation seit 1985

Dr. Katja Bergmann, Yoga-Lehrerin

**Termin:** Donnerstag, 10. Mai 2018 (Christi Himmelfahrt), 17 Uhr bis Sonntag, 13. Mai 2018, 14 Uhr

**Ort:** Exerzitienhaus Hofheim, Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung, Kreuzweg 23, 65719 Hofheim am Taunus

**Kosten:** Kursgebühr 125,- €

zuzügl. 189,- € im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension mit vier Mahlzeiten oder 174,- € pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension mit vier Mahlzeiten

**Veranstalter:** Ev. Kirchengemeinde F-Griesheim, Am Gemeindegarten 7, 65933 Frankfurt

**Anmeldung: bis 10.4.2018** bei Inge Wied, Tel. 06187 9526344, e-mail: inge.wied@gmx.net

**Anzahlung:** bei Anmeldung in Höhe von 50,- € in bar oder auf das Konto von Rudolf Wied bei der Frankfurter Sparkasse, IBAN: DE86500502011201638958 unter Angabe des Verwendungszwecks „Medi-WoE 2018“; Restzahlung bis eine Woche vor Kursbeginn.

**Stornoregelungen** bei Absage von Seiten der Teilnehmer:

Stornierungen innerhalb von 12 Wochen vor Seminarbeginn 15% der Gesamtkosten;

Stornierungen innerhalb von 6 Wochen vor Seminarbeginn 30% der Gesamtkosten;

Stornierungen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 60% der Gesamtkosten.

**Bitte mitbringen:** Wolldecke, unauffällige bequeme Kleidung, Wollsocken, feste Schuhe sowie Hausschuhe, Regenschutz, Wecker.

----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ -----

**Anmeldung**

zum Meditationswochenende 10. - 13.5.2018 im Exerzitienhaus Hofheim

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Einzelzimmer | <input type="radio"/> ich benötige eine Mitfahrgelegenheit |
| <input type="radio"/> Doppelzimmer | <input type="radio"/> ich kann _____ Personen mitnehmen    |

Vorname: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_