

## Willkommen im spirituellen Zentrum im Eckstein!

Ob es die Alleinerziehenden-Beratung, die Jugendarbeit oder die Stadtakademie ist, viele evangelische Einrichtungen haben im Haus Eckstein mitten im Herzen der Nürnberger Altstadt ihren Platz gefunden. Auf der Grundlage unseres christlichen Glaubens wollen wir gemeinsam für die Menschen der Stadt da sein. Der Eckstein ist auch ein spirituelles Zentrum – auf seine ganz besondere Weise. Am Puls der Zeit, unter einem Dach, meditieren und diskutieren, engagiert und kontemplativ sein zu können, macht die ganz eigene »Eckstein-Atmosphäre« aus.

Das spirituelle Zentrum steht dafür

- geistliche Übungswege verschiedener christlicher Traditionen zu entdecken und weiter zu entwickeln
- ganzheitlich Menschen zu stärken, um dem Leben wach und kreativ zu begegnen
- den Frieden zwischen Religionen durch die einfühlsame Wahrnehmung anderer religiöser Traditionen zu fördern
- in Kurs, Vortrag oder Seminar sicher und seriös begleitet zu werden
- im Alltag, zwischen Beruf, Beziehung und Familie engagiert, offen und authentisch einen eigenen spirituellen Weg zu gehen

geistliche Leitung  
pfarrer oliver behrendt,  
landeskirchlicher  
beauftragter für  
geistliche Übung und  
meditation bayern  
nord  
e-mail: oliver.  
behrendt@elkb.de

geistliche  
begleitung durch  
pfr. oliver behrendt  
und andere.  
zeit: nach  
absprache  
ort: haus eckstein  
raum 3.03  
anmeldung unter  
fon 0911-2142121



## Zum Abschied

Liebe Leserinnen und Leser,

nach 17 wunderbaren Jahren der Leitung des spirituellen Zentrums im Eckstein, werde ich im Dezember meinen letzten Arbeitstag im Eckstein haben und Adieu sagen.

Auch auf der schönsten Stelle ist es nach 2 Jahrzehnten Zeit für einen Wechsel. Nein, die Zeit verfliegt dabei nicht wie der Wind. Im Rückblick gleicht mein Zeitgefühl eher dem in Rilke Gedicht: „Herr, der Sommer war lang.“ Für mich und meine Familie ist in Nürnberg unfassbar viel sommerlich Lichtes geschehen und gewachsen. Die Ernte ist groß. Und ja, auch die Winde dürfen jetzt im Herbst losgelassen werden. Sie werden mich zu neuen Aufgaben führen. Wohin ist noch offen. Ich lasse mir Zeit in einem Studienurlaub.

„History is the lengthened shadow of a man.“, schrieb mal jemand. Ich mag diesen Satz. Er ist ein knackiges Korrektiv Erdung zu bewahren, indem ich meinen Schatten kenne-lerne. Das spirituelle Zentrum hat unter meiner Leitung keine Kirchengeschichte geschrieben. Aber es ist Teil der wunderbaren erzählenswerten Geschichten, wie wir Menschen in der Kirche auf unseren geistlichen Wegen in der Meditation, beim Pilgern oder auf Visionssuche ihren Leib und ihre Seele wiederentdecken. Und das alltagstauglich in bester Gesellschaft, geführt vom alten Meister aus Nazareth.

Bei meiner Abschiedsfeier am 26. November 2023 (ab 18 Uhr, Ort siehe Webseite) – wird noch ausführlich Gelegenheit sein das zu tun, aber ich möchte heute schon von Herzen Danke sagen. Dank an jede und jeden von Ihnen, weil Sie das spirituelle Zentrum mit Ihrem Glauben, Ihrer Präsenz und Ihrer Liebe erfüllt haben. Dank an die unermüdeten Helferinnen und Helfer, an die Kolleg:innen und Mitarbeitenden, die unser Haus zu einem Ort der gemeinsamen spirituellen Erfahrung und Inspiration machen. Durch Euch und Sie ist der Eckstein das, was er heute ist. Eine wirklich gute Adresse für Bildung, Beratung, Begleitung und Spiritualität.

Der Abschied ist bittersüß. Ich verlasse einen Ort, dessen Menschen mir viel bedeuten. Aber ich gehe auch in der Zuversicht, dass der Boden gut bestellt ist und auf neue Aussaat wartet. Ab 1. Januar 2024 wird trotz massiver kirchlicher Stellenkürzungen an vielen Orten mein Nachfolger seine Arbeit aufnehmen. Das ist ein sehr klares Zeichen, dass Spiritualität kirchlich weiter ins Zentrum rückt. Wunderbar! Also bleiben Sie wach und neugierig. Wie auch in diesem wie es im nächsten Programm wieder viel zu erkunden geben – auf der wichtigsten Reise, die wir machen: unserer Reise mit und zu Gott.

Mit Dank und herzlich verbunden!  
Ihr Oliver Behrendt



2007 2023

## Themenreihe · AB 17. NOVEMBER 2023 Transformation und Spiritualität Wege der Veränderung

„Aus den Steinen, die einem im Weg liegen, lassen sich Treppen bis in den Himmel bauen“, meint Erich Kästner. Doch wie weit kommen wir auf dieser Treppe in Zeiten von Selbstoptimierung, Coaching und Anthropotechnik? Du musst Dein Leben ändern! sagen viele. Und die Verhältnisse! Ja gerne, aber wie? Sollen wir alle Mystiker werden? Personal, Transpersonal, auch egal? Ein alter Meister aus Japan meint: „Du bist nie zufrieden: Nicht einmal mit Dir selbst bist Du zufrieden, und deshalb tust Du Dein Bestes, um ein anderer zu werden. Aber genau das ist der Punkt, an dem Dein Irrtum anfängt.“ – Hat er Recht oder irrt auch er? Eine Themenreihe für alle, die in Liebe wachsen, auf innere Heilung und Entwicklung hoffen.

## Seminar · AB 17. NOVEMBER 2023 Wege zurück in die Verbindung Gewaltfreie Kommunikation, das Wissen über Trauma und unser autonomes Nervensystem

Jede/r kennt Situationen, in denen wir viel stärker als angemessen auf bestimmte Auslöser reagieren: Wütend greifen wir an, flüchten aus Überforderung oder erstarrten. Eine gewaltfreie Haltung ist nicht mehr möglich. Schlägt unser Nervensystem autonom Alarm? Schätzt der Körper selbst die Situation aufgrund alter Verletzungen als lebensbedrohlich ein? Das Wissen um die Auswirkungen sog. Entwicklungstraumata kann ein Schlüssel sein, um den Körper wieder „in Sicherheit zu bringen“ – und öffnet für den stimmigen Kontakt mit dir und Anderen. Du lernst die Sprache des Körpers verstehen, übst Selbst- und Co-Regulation und erfährst, wie Elemente der GfK zur Integration solcher Traumata beitragen.

REFERENTIN: Danica Harder, PSYCHOL. PSYCHOTHERAPEUTIN, PSYCHOLOGIN M.Sc.,  
PAARCOACH, GfK TRAINERIN  
ORT: eckstein, 5.01 - MEDITATIONSRAUM  
ZEIT: Freitag, 17.11.2023 | 18.00 - 21.00 UHR UND  
Samstag, 18.11.2023 | 10.00 - 15.00 UHR  
KOSTEN: 135 Euro | 105 Euro ermäßigt  
HINWEIS: BITTE BEQUEME KLEIDUNG MITBRINGEN UND BROTZEIT  
Anmeldung bis 14.11.2023

## Seminar · AB 24. NOVEMBER 2023 Verbindung vertiefen Wege zu näherem Kontakt

Frühe Bindungsbeziehungen prägen uns ein Leben lang. Wenn wir als Kinder keine sichere Bindung erlebt haben, beeinträchtigt das unsere Fähigkeit, mit uns und anderen wirklich in Kontakt zu sein. Es fällt dann häufig schwer, sich sicher und verbunden zu fühlen – mit sich selbst, mit anderen Menschen und auch dem großen Ganzen. Das Wissen über Trauma hilft uns zu verstehen, was dem Erleben von Verbindung im Wege steht. In erlebnisorientierten Übungen und im geschützten

Austausch erforschen wir behutsam, wie wir unsere Fähigkeit zu näherem Kontakt und echter Verbindung vertiefen können.

REFERENTIN: Danica Harder, PSYCHOL. PSYCHOTHERAPEUTIN, PSYCHOLOGIN M.Sc.,  
PAARCOACH, GfK TRAINERIN  
ORT: eckstein, 5.01 - MEDITATIONSRAUM  
ZEIT: Freitag, 24.11.2023 | 18.00 - 21.00 UHR UND  
Samstag, 25.11.2023 | 10.00 - 15.00 UHR  
KOSTEN: 135 Euro | 105 Euro ermäßigt  
HINWEIS: BITTE BEQUEME, WARMES KLEIDUNG MITBRINGEN UND BROTZEIT  
Anmeldung bis 20.11.2023

## Seminar · AB 8. DEZEMBER 2023 Den Weg der Selbstliebe gehen Einführung in die spirituell-systemische Aufstellungsarbeit

Die Liebe zu sich selbst ist eine entscheidende Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Sie kann sich einfinden, wenn ein Gleichgewicht besteht zwischen dem Individuum und seiner Mitwelt, zwischen dem Körperlichen und dem Seelisch-Spirituellen. Ein Weg zu dieser heilenden Balance ist die Aufstellungsmethode des Theologen Siegfried Essen. In ihrem Zentrum steht das „spirituelle SELBST“. Dieser Ansatz wird im Seminar vermittelt und praktisch eingeübt. Teilnehmende sind eingeladen, Ihre individuellen Themen, Körpersymptome und auch Herzenswünsche mitzubringen. So wird der Kurs Startpunkt für Deine tiefere Selbstliebe und Teil Deines persönlichen Transformationsprozesses. Dazu gehören die Verkörperung von Individualität und Verbundenheit und die heilende Zuwendung zu früheren Verletzungen durch Vergebung.

REFERENTEN: Daniel Hoch, HP. PSYCH., GESTALT- UND TRAUMATHERAPEUT, Eva Bogataj,  
LEHRERIN UND GESTALT-PÄDAGOGIN, COACHING UND KREATIVITÄTS-TECHNIKEN.  
ORT: eckstein, 5.01  
ZEIT: Freitag, 08.12.2023 | 19.00 - 21.15 UHR, Samstag, 09.12.2023 | 10.00 - 17.30 UHR, Sonntag, 10.12.2023 | 10.00 - 12.30 UHR  
KOSTEN: 240 Euro | 190 Euro ermäßigt  
HINWEIS: BITTE WARMES UND BEQUEME KLEIDUNG MITBRINGEN + VERPFLEGUNG  
Anmeldung bis 05.12.2023

## Seminar · AB 25.01.2024 Stressbewältigung durch Achtsamkeit "MBSR Training" nach Jon Kabat-Zinn (USA)

Das klinisch erforschte MBSR Training (Mindfulness Based Stress Reduction) fördert auf natürliche Weise den Stressabbau. Gleichzeitig wirkt es stärkend im Umgang mit chronischen oder temporären Erkrankungen. Dies ist zur begleitenden Behandlung von Angststörungen, Bluthochdruck oder »burn-out« nachgewiesen. Täglich eingeübt hilft es, den Herausforderungen des Alltags mit mehr Freiheit zu begegnen. Neue Lebensqualität wird erfahrbar. Seminarinhalte sind: Achtsamkeitsmeditationen, sanfte Körperübungen, Übungen für den Alltag, Themeneinheiten zur Stressreduktion

REFERENTIN: Sybille Seegy, MBSR-MBCT-THERAPEUTIN, GESTALT-THERAPEUTIN  
ORT: eckstein, 5.01 - MEDITATIONSRAUM

ZEIT: 8x Donnerstag, 25.01./01.02./08.02./22.02./29.02./07.03./14.03./21.03.2024  
JEWELNS 18.00 - 20.30 UHR;  
Achtsamkeitssonntag, 03.03.2024 | 9.30 - 14.00 UHR  
KOSTEN: 380-550 Euro (NACH SELBSTEINSCHÄTZUNG FÜR KURS, EIN PERSÖNLICHES VOR- UND NACHGESPRÄCH PLUS KURSUNTERLAGEN U. ÜBUNGS-CDS)  
HINWEIS: ANMELDUNG ERST NACH VERBÜNDLICHEM VORGESPRÄCH MIT SYBILLE SEEGY (0911-41 040 90); TERMINVEREINBARUNG DIREKT MIT FR. SEEGY.

## Seminar · AB 2. FEBRUAR 2024 Hakomi Einführung: Die heilende Kraft der Achtsamkeit Verweilen an der Nahtstelle zwischen Körper und Geist

Viele spirituelle Wege beginnen bei der Wahrnehmung des Körpers, z.B. des Atems. Auch in der Hakomi®-Methode - von Ron Kurtz in den 70er Jahren als erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie begründet - gilt der Körper als Basis für vertiefte Selbstempfinden und Präsenz. Denn Körperwahrnehmung führt ins Jetzt. Die Praxis der Inneren Achtsamkeit wird zur Erkundung der körperlich-seelischen Selbstorganisation genutzt. Mit angeleiteten, erfahrungsorientierten Übungseinheiten verweilen wir an der Nahtstelle zwischen Körper und Geist, die körperorientierte Achtsamkeitspraxis der Hakomi®-Methode kann kennengelernt und praktiziert werden.

REFERENTIN: Uta Günther, DIPL.-PSYCH., PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN, DOZENTIN DER BAYERISCHEN PSYCHOTHERAPEUTENKAMMER, LEHRTHERAPEUTIN DES HAKOMI INSTITUTS  
ORT: eckstein, 5.01 - MEDITATIONSRAUM  
ZEIT: Freitag, 02.02.2024 | 17.00 - 19.30 UHR; Samstag, 03.02.2024 | 10.00 - 17.00 UHR; Sonntag, 04.02.2024 | 10.00 - 13.00 UHR;  
KOSTEN: 195 Euro | 170 Euro ermäßigt  
HINWEIS: BEQUEME UND WARMES KLEIDUNG MITBRINGEN + VERPFLEGUNG  
Anmeldung bis 25.01.2024

## Seminar · AB 1. MÄRZ 2024 Enneagramm-Modul V Spiritualität der neun Muster

„Der Weg zu Gott ist der Weg zu meinem eigenen Seelengrund.“ (Meister Eckhart). Psychologische und spirituelle Entwicklung sind demnach eng verzahnt. Ist der Zugang dazu bei jedem Menschen anders oder lassen sich mit Hilfe des Enneagrammusterspezifische Gemeinsamkeiten ausmachen – sog. heilige oder heilende Ideen? Methodisch besteht das Seminar aus Vortrag und Kleingruppenarbeit. Teilnehmer:innen sollten ein Vormodul besucht haben, mindestens aber ihr Enneagramm Muster kennen.

REFERENTEN: Dr. med. Klaus Pünder AUGENARZT, AUTOR, ENNEAGRAMMLEHRER (ÖAE);  
Thomas Peter Religionslehrer, ENNEAGRAMMLEHRER (ÖAE)  
ORT: eckstein Raum 5.01 - MEDITATIONSRAUM  
ZEIT: Freitag, 01.03.2024 | 19.00 BIS 21.30 UHR;  
Samstag, 02.03.2024 | 9.30 BIS 17 UHR  
Kosten: 98 Euro | 75 Euro  
Anmeldung bis 26.2.2024

## Online Seminare mit Lesung · AB 11. OKTOBER 2023 Ulrich Schaffer – Themenreihe Lebenskünste entdecken

Für viele ist das Leben schwer und unsicher geworden: finanziell, zwischenmenschlich, beim Betrachten der Weltlage, in Gedanken an die Zukunft. Darum müssen innere Quellen wiederentdeckt und die Künste neu eingeübt werden, mit denen Leben trotzdem noch erfüllt gelebt werden kann. Ulrich Schaffers Seminare sind tiefinnig, aber auch gleichzeitig praktisch: Man kann lernen besser zu leben, vielleicht sogar glücklicher. Lebenskünste zu entdecken ist keine Glücksache. Es sind online Lesungen mit Seminarcharakter für Menschen in allen Lebenslagen, nicht nur für die auf dem spirituellen Weg.

Ulrich Schaffer: Schriftsteller und Fotograf aus Kanada  
Anja Erz: Lyrikerin, Englisch- und Religionslehrerin, Erlebnispädagogin

Ort: Online – Zoom Konferenz // Kosten: 18 Euro | 14 Euro  
Anmeldung bis jeweils zum Vortrag  
Alle Abende der Reihe sind inhaltlich unabhängig und einzeln buchbar

## Deine und meine Geschichte sind Wunder Zeit den Reichtum unseres Lebens zu erkennen

Sind wir blind für unsere eigene Geschichte? Ulrich Schaffer glaubt, viele sehen ihr Leben als unbedeutend, vielleicht sogar als zweitklassig an. Sie vergleichen sich mit anderen und scheinen gegen sie abzufallen. Dagegen steht das das Wunder, das in jeder unserer Entwicklungen stattgefunden hat. Wenn wir nicht auf Größe und Menge schielen, erkennen wir die zauberhaften Konstellationen von Umständen, die uns reich machen. So verpassen wir nicht uns selbst und leben in Dankbarkeit, die alles verändert. Wir sind nicht mehr arm, inmitten des Reichtums unseres Lebens.

ZEIT: Mittwoch, 11.10.2023 | 19.30 UHR  
ORT: online

## Vergebung Unsere innere Größe fördern.

Vergebung!? Ist das „die Fähigkeit, nichts nachzutragen, sondern zu entdecken, dass die Welt um uns nur so handeln konnte, wie sie es getan hat, weil sie selbst unter Begrenzungen leidet.“ Für den Referenten bedeutet sie überdies nicht von einem festen Bild auszugehen, sondern von dem, was wieder Verbindung herstellt, nachdem sie verloren gegangen ist. In der Vergebung gehen wir in seiner Sicht über das hinaus, was uns rational und logisch erscheinen mag. Wir sehen die Welt aus spiritueller Sicht und beginnen aus unserem Geist zu entscheiden. Wir wachsen Menschen über sich selbst hinaus und werden gerade in der gegebenen Vergebung menschlich größer als vorher

ZEIT: Mittwoch, 06.12.2023 | 19.30 UHR  
ORT: online

## Erwartungen erkennen und loslassen Sich befreien von zweifelhaften Vorstellungen

Vorstellungen können ein Leben komplett einfärben. Erleben wir dann nur, was wir uns vorstellen? Der Abend unterstützt darin, lebenshinderliche Vorstellungen zu identifizieren, sie loszulassen, ja regelrecht wegzuschicken, um nicht länger blockiert zu sein. So ist es für den Referenten "eine seltsame Vorstellung, dass wir auf eine gewisse Weise leben müssen, um unsere Mitmenschen zufrieden zu stellen. Oder dass wir etwas leisten müssen, um wertvoll zu sein." Erwartungen loszulassen heißt dagegen für ihn, den „Druck im eigenen System abzubauen und wieder frei entscheiden zu können, was wirklich wichtig ist.“

ZEIT: Mittwoch, 17.01.2024 | 19.30 UHR  
ORT: online

## Was eine Liebesbeziehung nie sein sollte, aber sein kann...

Aufräumen mit Vorstellungen, die uns fast unmerklich zerstören

Wir haben, so glaubt der Referent, hinderliche Vorstellungen darüber, was Liebe sein sollte, wie sie sich gestalten sollte und suchen oft nur nach dem Menschen, der in dieses Bild passt. So ist es schwer, jemanden zu finden, weil unsere Vorstellung durch unsere eigene Geschichte begrenzt ist und wir dadurch schon in unserer Suche zu „klein“ beginnen. Ist es nötig mit diesen Vorstellungen aufzuräumen und mit dem Menschen zu „arbeiten“, der uns gegenübersteht? Genau darin erlebt Schaffer „das größte Abenteuer unseres Lebens.“ Wir lernen mit unserem Wesen zu lieben und uns so lieben zu lassen.

ZEIT: Mittwoch, 14.02.2024 | 19.30 UHR  
ORT: online

## Das große Ganze im Alltäglichen entdecken Wie Achtsamkeit uns beglücken kann

„Wir leben in einer inflationären Zeit: Alles muss größer, höher, teurer, ausgefallener sein und wir merken dabei häufig nicht, dass wir dadurch in eine ungewante Steigerung kommen. Nichts scheint dann mehr besonders, alles wirkt abgenutzt, nichts begeistert mehr.“ Angesichts dieser Lage ist es für den Referenten wichtig, die kleinen Dinge wieder zu entdecken – „einerseits in ihrer eigenen Kostbarkeit, aber auch als Ausdruck des großen Ganzen. Alles ist eine Chiffre für etwas, das größer ist, als was wir es sehen. Wenn wir das entdecken, sind wir angeschlossen an das Wunder allen Lebens und brauchen nicht mehr die ständige Steigerung.“ (Ulrich Schaffer)

ZEIT: Mittwoch, 14.02.2024 | 19.30 UHR  
ORT: online

ZEIT: Mittwoch, 06.12.2023 | 19.30 UHR  
ORT: online

## Visionär Leben Es geht nicht um das, was war, sondern um das, was wir anstreben.

Wie ist das möglich, nicht von seiner Vergangenheit bestimmt zu werden? „Wenn wir unser Augenmerk auf das richten, was noch möglich ist, beginnt die Verwandlung, die wir uns wünschen.“ So hat es der Referent in 80 Lebensjahren erfahren. Visionär zu leben heißt für ihn, „einem Ruf zu folgen und von innen her zu leben und sich nicht ablenken zu lassen von den oft negativen Umständen.“ Können wir, wie er schreibt, „durch unsere Entscheidungsfähigkeit“ größer als die Umstände unseres Lebens werden? Für ihn findet „unser Leben seine Gestalt durch das, was wir anstreben.“ Das macht Mut und Hoffnung.

ZEIT: Mittwoch, 13.03.2024 | 19.30 UHR  
ORT: online

## AB 28. NOVEMBER 2023 Ulrich Schaffer – Live Schriftsteller und Fotograf, Kanada

## Live Lesung mit Gespräch · 28. NOVEMBER 2023 Unsere Sehnsucht nach Nähe Der Wunsch, angenommen, geschätzt und geliebt zu werden

Woran scheitert es und wie gelingt es, wirklich zu uns selbst finden? – Mit Hilfe anderer? Und wie sieht ein verbundener Weg zu anderen dann aus? Ein Abend mit wunderbaren Gedichten und Texten über die tiefe Sehnsucht einander wirklich zu begegnen.

ZEIT: Dienstag, 28.11.2023 | 19.00 - 21.30 UHR  
ORT: eckstein, 1.01  
Kosten: 20 Euro | 15 Euro  
Anmeldung bis 24.11.2023



## Live Seminar · 29. NOVEMBER 2023 Mehr als nur Überleben in herausfordernden Zeiten Wege zur Lebensfreude trotz des Zustandes der Welt

Es geht um praktische Haltungen, die bewusst gemacht und eingeübt werden können. „Durch sie bekommen wir unser Leben wieder in die Hand“, schreibt der Referent. Entscheidend dabei ist eine spirituelle Sicht auf die schwierigen gemeinsamen Themen unserer Welt. Ein Abend über handfeste Entscheidungen, das Leben auf eine gewisse Weise zu leben.

ZEIT: Mittwoch, 29.11.2023 | 10.00 - 17.00 UHR  
ORT: eckstein, 1.01  
Kosten: 48 Euro | 35 Euro  
Anmeldung bis 24.11.2023

## Themenreihe · AB 6. MÄRZ 2023 Meditation, Tanz und andere spirituelle Wege

Kontemplation, meditativer Tanz, das Herzensgebet und andere Angebote sind spirituelle Übungswege, die helfen, die Kunst des achtsamen und inspirierten Lebens im Alltag zu erfahren. Dabei haben sie in den christlichen Mystikerinnen und Mystikern beeindruckende Zeugen.

Schon die Wüstenväter und -mütter übten beispielsweise das Herzensgebet als meditatives Ruhegebet (Hesychiasmus) und fanden darin eine tiefe Verbundenheit mit dem göttlichen Geheimnis. Friede und Achtsamkeit stellen sich ein. Der Blick wird frei, um tiefer zu sehen. Glaube und Gebet werden konkret.

## Offene Bogengruppe · AB 20. SEPTEMBER 2023 Den Bogen spannen, um loszulassen Übungsgruppe zum meditativen Bogenschießen

Die Gruppe trifft sich zum gemeinsamen meditativen Bogenschießen in ritueller Form mit begleitender Sitzmeditation. Mitmachen können alle, die bei Oliver Behrendt, Kurt oder Michael Österle den Bogenweg kennengelernt haben.

LEITUNG: Reinhard Krauß UND TEAM  
ORT: eckstein, 5.01 - MEDITATIONSRAUM  
ZEIT: jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat  
AB 20.09.2023, JEWELNS 19.45 - 21.30 UHR (AUSSER FEIERTAGS)  
KOSTEN: Eintritt frei, Spenden erwünscht  
HINWEIS: BOGEN UND PFEILE WERDEN GESTELLT, MITZUBRINGEN IST BEQUEME KLEIDUNG  
Anmeldung über Reinhard Krauss erbeten (reinhardkrauss@t-online.de)  
bis einen Tag vor Kursbeginn

## Meditation · AB 25. NOVEMBER 2023 Kraft der Stille Offene Kontemplationsgruppe

Kontemplation ist die Gebetspraxis der reichen und vielgestaltigen Tradition christlicher Mystik. In der Stille des kontemplativen Schweigens öffnen wir uns für eine tiefere Präsenz gegenüber uns selbst, unseren Mitmenschen und Gott als dem Grund der Wirklichkeit. Drei Einheiten Sitzen in der Stille, dazwischen meditatives Gehe. Ein fortlaufendes und offenes Angebot für Menschen, die sich bereits mit dem Sitzen in der Stille angefreundet haben.

LEITUNG: Oliver Behrendt, LEITER SPIRITUELLES ZENTRUM UND TEAM  
ORT: eckstein MEDITATIONSRAUM 5.01  
ZEIT: immer Montag, 19.15 - 20.45 UHR (AUSSER FEIERTAGS)  
KOSTEN: Eintritt frei, Spenden erwünscht  
HINWEIS: OHNE ANMELDUNG, KOMMEN UND GEHEN IST AUCH UM 19:40 UHR UND 20:10 UHR MÖGLICH; BEQUEME KLEIDUNG MBRINGEN

# eckstein

»Die erste Seele, die Dir anvertraut ist, ist Deine eigene Seele.«  
Alexandre Vinet



