



Die Macht des rosa Elefanten. Eine (christliche) Meditationspraxis

Nr: V000000640

Ort:

**Haus Ludgerirast der Abtei Gerleve Billerbeck ,
Gerleve 1, 48727 Billerbeck**

Datum:

09. Sep. 2025, 09:30 Uhr - 16:00 Uhr

Inhalt

Zur Ruhe kommen, mitten im Alltag, das ist möglich! Wenn das Gedankenkarussell nicht anhält oder der Strudel von Emotionen eine große Sogkraft entwickelt, dann hat sich der »rosa Elefant« in einem eingenistet. Wie schön wäre es, sagen zu können: „Ich denke jetzt nicht mehr an den rosa Elefanten.“ Doch hat er sich einmal ausgebreitet, lässt er sich nicht mal eben vertreiben.

Durch Meditation lassen sich Gedanken in Schach halten. Meditationspraktiken können helfen, wieder mehr Herr oder Frau im eigenen Haus zu sein und den Elefanten vor die Tür zu setzen. An diesem Tag ist Zeit für Fragen wie: Was ist Meditation? Welche Meditationsformen gibt es und sind für mich geeignet? Wie geht Meditieren ganz konkret und wie kann ich das mit einer christlichen Spiritualität verbinden? Wie lassen sich Meditationsformen in meinen Alltag integrieren?

Ein Tag, der zum Kennenlernen und Ausprobieren von verschiedenen Meditationsformen einlädt und Ideen und Impulse zum Mitnehmen über den Tag hinaus schenkt.

Gern können Sie für Übungen Decke und Kissen mitbringen.

Preis

120,00 € inkl. Verpflegung (Preis für Mitglieder)

140,00 € inkl. Verpflegung (Preis für andere)

Dozent*in

Anne Decamotan

Sie haben Fragen?

Ihr*e Ansprechpartner*in für diese Veranstaltung:

Rebecca Karbach

karbach@caritas-muenster.de

Veranstalter

Caritasverband für die Diözese Münster e. V.
Kardinal-von-Galen-Ring 45
48149 Münster