



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE – DA.SEIN

Meditationstag im Stift St. Georgen

Religöse Traditionen wenden seit Jahrtausenden verschiedene Arten der Meditation an, um den Geist zu beruhigen und zur inneren Stille zu finden. Heute sehr bekannt und beliebt ist die aus dem Buddhismus stammende Achtsamkeitsmeditation. Im Yoga und Qigong ist Meditation ebenfalls ein zentraler Bestandteil der Übungen. Die klösterliche Atmosphäre des ehemaligen Benediktinerinnenstifts St. Georgen hilft uns zur Ruhe zu kommen und innerlich frei und weit zu werden. Durch Schweigen kommen wir in eine heilsame Stille. Indem wir unsere Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick lenken, vertiefen wir uns in den Kern der Meditationspraxis, dem Da.Sein im Hier und Jetzt. Wir halten inne, spüren „was unser Herz bewegt“ – und werden wesentlich.

Hinweis: Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Termin: Samstag,
14. Oktober 2023
von 9 bis 16 Uhr



Ort: STIFT ST. GEORGEN
Schlossallee 6
9313 St. Georgen am Längsee

Meditations-Tag mit:
Dr.ª Anita Kager-Adunka
*Psychologin, Qigong- und Achtsamkeitstrainerin,
Jakobspilgerin • www.qigong-jetzt.at*

ANMELDUNG: bis SA, 7. Oktober 2023
unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

INFORMATIONEN: bei Mag.ª Petra Kudlickª unter
0676 8772 2424 oder petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

KOSTEN: € 50,- (exkl. Verpflegung)
Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Meditationstag St. Georgen – 14. Oktober 2023



Katholische Kirche Kärnten
KATOLISKA CERKEV KOROŠKA



QVB
verifiziert



LAND KÄRNTEN