

## VERANSTALTER

GEISTLICHES ZENTRUM MARIA ROSENBERG  
Rosenbergstraße 22  
67714 Waldfischbach-Burgalben  
Telefon: 06333-923-200  
Fax: 06333-923-280  
E-Mail: [info@maria-rosenberg.de](mailto:info@maria-rosenberg.de)

## und

EVANGELISCHE ARBEITSSTELLE  
BILDUNG UND GESELLSCHAFT  
Unionstraße 1  
67657 Kaiserslautern  
Telefon: 0631-3642-232  
Fax: 0631-3642-153  
E-Mail: [julia.stork@evkirchepfalz.de](mailto:julia.stork@evkirchepfalz.de)

Anmeldungen per Post, Mail oder Telefon an das  
Geistliche Zentrum Maria Rosenberg

Die Zahlung der Kursgebühren ist zu richten an das  
Konto des Geistlichen Zentrums Maria Rosenberg  
bei der:  
Sparkasse Südwestpfalz:  
IBAN: DE61 5425 0010 0050 0002 15

## VORSCHAU

### KURSE 2020

**Das Herzensgebet kennen lernen**  
14. – 16. Februar 2020  
Maria Rosenberg / Waldfischbach-Burgalben

**Kontemplation-Herzensgebet**  
21. – 24. Mai 2020  
Maria Rosenberg / Waldfischbach-Burgalben

**Musik – Wort – Klang - Stille**  
Meditation mit einer Gebetskantate  
12. – 15. Oktober 2020  
Bildungshaus Maximilian Kolbe im Kloster  
Reute (88339 Bad Waldsee)

**Kontemplation-Herzensgebet**  
2. – 6. Dezember 2020  
Maria Rosenberg / Waldfischbach-Burgalben

## WEITERE ANGEBOTE

**Monatliche Meditationsnachmittage:**  
Jeweils samstags von 14 bis 18 Uhr  
Kath. Pfarrzentrum St. Theresia, Konrad-  
Adenauer-Straße 31, 67663 Kaiserslautern  
Kosten: 15 € pro Nachmittag  
Termine: 11.1. / 8.2. / 7.3. / 2.5. / 4.7. / 12.9. /  
17.10. / 7.11. / 19.12. 2020  
Exkursionen: 4.4. / 13.6. 2020  
(Ziel, Treffpunkt und Zeit vorher erfragen)

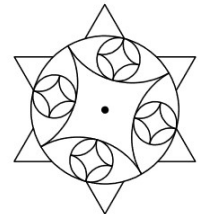
**Wöchentlicher Treffpunkt Meditation:**  
Jeden Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr  
Kath. Pfarrzentrum St. Theresia, Konrad-  
Adenauer-Straße 31, 67663 Kaiserslautern

**Neu Hinzukommende sind jederzeit  
willkommen!**



## KONTEMPLATION HERZENSGEBET

Ein Übungsweg  
christlicher Spiritualität



MEDITATIONSKURS  
4. – 8. Dezember 2019



KONTEMPLATION – HERZENSGEBET  
EIN ÜBUNGSWEG CHRISTLICHER SPIRITUALITÄT

Die Wurzeln des Herzensgebets reichen in die Frühzeit des Christentums zurück. In dieser Form kontemplativer Meditation wird ein Wort oder Satz aus der Heiligen Schrift oder ein Gebetsruf solange im Bewusstsein bewegt, bis der Mensch in seiner Mitte – in seinem Herzen – mit ihm eins geworden ist.

Wer sich auf diesen Meditationsweg begeben will, muss sich auf einen liebevollen Prozess mit sich und seiner Umgebung einlassen. Das braucht Konzentration, Disziplin und Übung. Gleichwohl ist es eine einfache Anrufung und Vergegenwärtigung des lebendigen Gottes und bedarf keiner Anstrengung und Leistung – Gott handelt. Dieses Paradox trifft uns in allen Übungen zum Herzensgebet.

Die Übung des Sitzens in aufrechter Haltung, das Spüren des Atems, das gemeinsame Singen fördern die innere und äußere Sammlung. Das Kennenlernen von Gebetsgebärden und einfachen meditativen Tänzen, das achtsame Gehen in der Natur weiten die Aufmerksamkeit der Sinne. Neben dem Schweigen helfen das Spiel mit Tönen und Geräuschen sowie das Malen, sich selbst auszudrücken. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe und die Möglichkeit von begleitenden Gesprächen mit den Leiterinnen dienen der Klärung von persönlichen Fragen.

MEDITATIONSKURS

4. – 8. Dezember 2019  
Maria Rosenberg, Waldfischbach-Burgalben

Die Vertiefungstage im Advent mögen uns helfen, Abstand zu bekommen von dem Trubel der Weihnachtsvorbereitung. Geht es doch bei der Gottesgeburt nicht nur um ein Geschehen vor mehr als 2000 Jahren, sondern um unseren ganz eigenen Zugang zum göttlichen Leben in uns: Was hindert mich, was fördert mich?

Wir üben das Sitzen in der Stille, Körperarbeit, mantrisches Singen, Gebetsgebärden, vertieftes Spüren der Natur unterstützen uns, damit es still in uns und um werden kann. Gruppen- und Einzelgespräche fördern zusätzlich den Prozess des Bewusstwerdens – denn alles ist da und wartet.

**Beginn:** Mittwoch, 4. 12. 2019, 18.00 Uhr  
**Ende:** Sonntag, 8. 12. 2019, 13.00 Uhr  
**Kosten:** 380 € (Kursgebühr einschl. Verpflegung und Unterkunft im EZ) (zu zahlen an das Geistliche Zentrum Maria Rosenberg; Bankverbindung siehe Rückseite)

**Leitung:** Doris Hissler  
(Tel. 06301-794547)  
Ute Bauer-Wittrock  
(Tel:0631-4167909)  
(ute.wolfgang.wittrock@t-online.de)  
(Kontemplationslehrerinnen  
VIA CORDIS)

**Die Leiterinnen können jederzeit persönlich angesprochen werden.**

VERBINDLICHE ANMELDUNG

MEDITATIONSKURS  
4. – 8. Dezember 2019  
Geistliches Zentrum Maria Rosenberg

.....  
(Name, Vorname)

.....  
(Straße)

.....  
(PLZ / Wohnort)

.....  
(Geburtsdatum)

.....  
(Telefon)

.....  
(E-Mail)

Vegetarische Kost erwünscht

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Allgemeinen Teilnahmebedingungen der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft (abrufbar unter [www.evangelische-arbeitsstelle.de](http://www.evangelische-arbeitsstelle.de)).

Ich willige ein in die Erhebung, Verarbeitung und Speicherung meiner personbezogenen Daten zum Zweck der Maßnahmenentwicklung.

Die Einwilligung in die Datenverarbeitung kann jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Zudem besteht das Recht auf Auskunft und Löschung der Daten.

.....  
(Datum, Unterschrift)

