

Administratives

Anmeldung per Post oder unter www.romerohaus.ch bis 5 Tage vorher. Die Anmeldung ist verbindlich.

RomeroHaus erreichbar

ab Bahnhof mit Trolleybus Nr. 6 oder 8 Richtung Würzenbach bis Brüelstrasse (erster Halt nach Verkehrshaus, Fahrzeit ca. 10 Minuten), oder mit S-Bahn S3, Haltestelle Verkehrshaus.

Kosten

pro Morgen inkl. Frühstück Fr. 25.- bis 40.-
Selbsteinschätzung nach finanzieller Lage
Fakultatives Mittagessen (inkl. Dessert, Kaffee) Fr. 25.-



R o m e r o H a u s L u z e r n • Veranstaltungen Kurse Forschung
Kreuzbuchstr. 44 · 6006 Luzern · Tel. 041 375 72 72 · Fax 041 375 72 75 · PK 60-4167-4
www.romerohaus.ch · info@romerohaus.ch · Trägerschaft: Bethlehem Mission Immensee

Anmeldung

Ein Morgen in Achtsamkeit, 17. September, 29. Oktober, 10. Dezember

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Telefon P G

E-Mail

Ich melde mich für folgendes Datum an:

17. September 29. Oktober 10. Dezember
 Ich bezahle Fr.
 Mittagessen mit Fleisch ohne Fleisch

Ein Morgen in Achtsamkeit

Samstag, 17. September, 29. Oktober, 10. Dezember 2011,
jeweils 7.15 bis 12.15 Uhr

Meditation

mit Bernadette Rüegegger-Eberli, Rothenburg

R o m e r o H a u s



R o m e r o H a u s L u z e r n

Ein Morgen in Achtsamkeit

Immer mehr Menschen lassen sich von Stille und Meditation ansprechen. Wenn äussere Reize wegfallen, eröffnen sich neue Räume: Der eigene Leib wird durchlässig und wach. Die Seele richtet sich auf Wesentliches aus. Der Geist schenkt Momente der Klarheit und des Ganz-im-Hier-und-Jetzt.

Einen Vormittag lang wird dies achtsam eingeübt: Sitzen im Stil des Za-Zen, Leibarbeit, Shibashi und kurzer gezielter Austausch in der Gruppe. Wir tun das alles in liebevoller Achtsamkeit. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen: Innere Bilder, Gedanken, Gefühle werden wahrgenommen und wieder losgelassen. Das einfache Tun verbindet uns mit unserem geistlichen Grund. Still und unspektakulär bildet sich eine Brücke zum Alltag. Und nicht zuletzt tun die Stunden einfach auch gut.

Shibashi

ist eine Bewegungsmeditation aus dem Qi Gong, das seinen Ursprung in der altchinesischen Heilkunst hat. Es hilft, Spannungen zu lösen und harmonisiert den Energiefluss in Körper, Geist und Seele. Die achtsam ausgeführten fließenden Bewegungen fördern die Gesundheit, steigern das Wohlbefinden und bringen den Menschen in Einklang mit allem Lebendigen. Es braucht weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkenntnisse.

Leitung

Bernadette Rüeegsegger-Eberli, Rothenburg. Lehrerin, Kursleiterin Shibashi, langjährige Erfahrung in Tai Ji und Zen.

Mensch sein

«Es geht nur um eines: Mensch sein – der Mensch, der ich bin. Die erste Wirklichkeit, die wir 'Gott' nennen, hat nur diese eine Tendenz: sich in unserem Menschsein zu manifestieren. Nur in unserem Menschsein treten wir mit ihr in Kontakt. Im Gras manifestiert sie sich als Gras, im Baum als Baum. In uns aber manifestiert sie sich als Mensch. Wir haben nur Mensch zu sein und all die Potenzen zu entfalten, die in uns angelegt sind.»

Willigis Jäger

Ablauf

07.15 - 08.15	Begrüssung, 2 x 20 Minuten Sitzen, Shibashi, Evangelium vom Sonntag
08.15 - 09.15	Z'Morge, anschliessend persönliche Zeit
09.15 - 10.45	kurzes Sitzen, Austauschrunde, Leibarbeit
10.45 - 11.00	Pause
11.00 - 12.15	1 x 20 Minuten Sitzen, Shibashi, Austauschrunde, Impuls, Sitzen

Jeder Morgen kann einzeln besucht werden.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

W e l t e n
Welten verbinden
v e r b i n d e n