

EINLADUNG

In den Krisenmonaten der letzten Jahre ist immer wieder die Frage aufgetaucht, welche Möglichkeiten die Abwehrkräfte unseres Immunsystems stärken können. Zu diesen Möglichkeiten gehört erwiesenermaßen auch die Meditationspraxis. Die Forschungen der Neurologie belegen, wie positiv sich eine kontinuierliche Meditationspraxis auf unsere Gesundheit auswirkt.

Das Seminar verbindet die Meditationspraxis mit den relevanten Informationen.

Dr. Christian Pletzing
Akademiedirektor

Peter Wild
Kursleitung

Anmeldung

Bitte melden Sie telefonisch oder schriftlich an. Sie erhalten umgehend Nachricht.

Tagungsorganisation

Büro: Katy Johannsen, Tel.: 04630-55 112
E-Mail: k.johannsen@sankelmark.de

Kosten

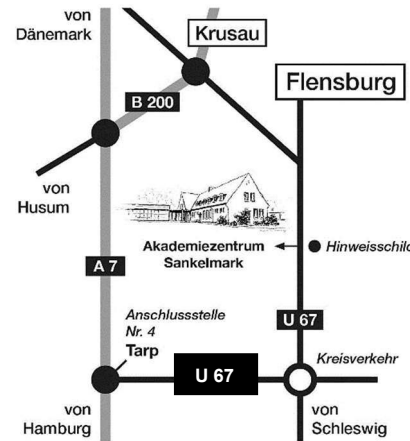
Die Tagungsgebühr beträgt je Person:
mit Übernachtung und Mahlzeiten
im Einzelzimmer:.....€ 299,00
im Zweibettzimmer:.....€ 287,00
ohne Übernachtung/Frühstück:.....€ 229,00

Erstbesuchende von Veranstaltungen des Akademiezentrum Sankelmark erhalten **20 % Preisnachlass.**

Stornierung

Bei Absage 10-4 Tage vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir 15 % der Seminargebühr, bei 3-1 Tag(en) vor Beginn 25 %, ab Anreisetag 50 %. Reist eine Person ohne Mitteilung nicht an, ist der gesamte Veranstaltungspreis fällig.

ANREISE



Hinweis:

Wir empfehlen Ihnen, in den öffentlichen Bereichen der Akademie Sankelmark einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

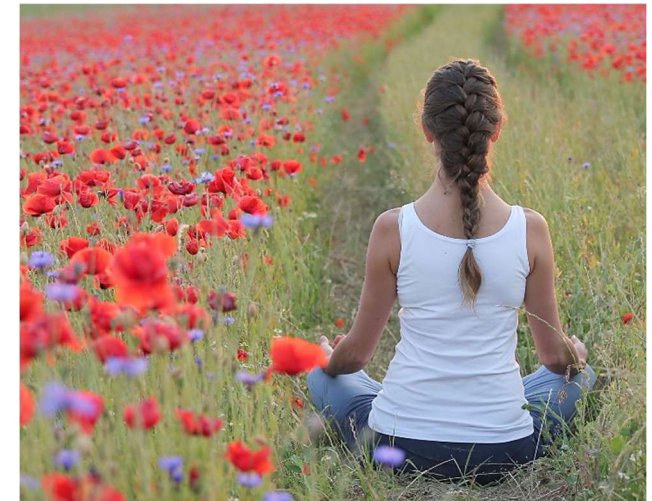
Titelillustration aus: Pixabay

Programmänderung vorbehalten.

Akademie Sankelmark

AKADEMIEZENTRUM SANKELMARK
Akademieweg 6, 24988 Oeversee, Deutschland
Telefon 04630-550, Fax 04630-551-99
www.sankelmark.de, akademie@sankelmark.de

Gesundheit und Meditationspraxis



Seminar

10. bis 12. Februar 2023

Akademie Sankelmark
im Deutschen Grenzverein e.V.



PROGRAMM

Freitag, 10. Februar 2023

- 18.00 Abendessen
- 19.30 **Begrüßung und kurze Vorstellungsrunde**
Peter Wild, Wangen a. d. Aare
- anschl. **Einführung in die Praxis der Atemmeditation**
Meditationspraxis
- 21.00 Ausklang des Abends

Samstag, 11. Februar 2023

- 7.30 Frühstück
- 9.00 **Meditationspraxis** (Atemmeditation)
- 9.30 Info: **Das Immunsystem und der Einfluss der Meditation auf das Immunsystem**
- 10.30 Kaffee, Tee und Erfrischungen
- 11.00 **Meditationspraxis** (Atemmeditation)
- 12.30 Mittagessen
- anschl. Freizeit
- 15.00 Kaffee, Tee und Kuchen
- 15.30 **Leichte Körperarbeit** (Yoga-Tradition) **und Entspannung**
- 16.30 **Meditationspraxis** (Atemmeditation)

- 17.00 Info: **Unsere Gefühle und das Fühlen – der Einfluss der Meditation auf unsere Gefühle und das Fühlen**
- 18.00 Abendessen
- 19.45 Info: **Der Herzraum als Ort der Heilungsenergie, die Stärkung der Selbstheilungskräfte**
- 20.30 **Meditationspraxis**
(Stärkung der Selbstheilungskräfte)
- 21.00 Ausklang des Abends

Sonntag, 12. Februar 2023

- 7.30 Frühstück
- 9.00 Info: **Meditationspraxis als Stressreduktion**
- 9.30 **Meditationspraxis** (Atemmeditation)
- 10.30 Kaffee, Tee und Erfrischungen
- 11.00 **Rückblick auf das Seminar**
- 11.30 **Meditationspraxis**
(Stärkung der Selbstheilungskräfte)
- 12.30 Mittagessen
- anschl. Abreise

DER KURSLEITER

Peter Wild, geboren 1946, studierte Theologie, Germanistik und Religionswissenschaft. Er ist verheiratet und wohnt in Wangen an der Aare (Schweiz). Seit Jahrzehnten beschäftigt er sich mit den Methoden der spirituellen Schulungswege und übersetzt sie als Hilfen für die konkrete Lebensgestaltung. Er leitet Seminare mit den Schwerpunkten: Meditation, Spiritualität, interreligiöser Dialog, Stress- und Burnout-Prophylaxe. Außerdem veröffentlicht er Bücher zu literarischen und spirituellen Themen.

ORGANISATORISCHES

Die Kurstage gestaltet Peter Wild.

Wir stellen Ihnen gern eine Yogamatte zur Verfügung. Sollten Sie eine Meditationsbank bevorzugen, bitten wir Sie, diese mitzubringen.

Literaturhinweis:

Peter Wild / Andrea Kütke Albrecht: Vor deinen Füßen. Der Weg, den du geführt wirst. Edition Spuren, Winterthur 2019.

Peter Wild: Mein Yogaweg zur Quelle. Ein Tagebuch. Via Nova, Petersburg 2015

Peter Wild: Sinnesmomente – Sinnmomente. Wie Spiritualität alltäglich wird. Patmos, Ostfildern 2014.

Peter Wild: Finde die Stille. Spiritualität im Alltag. Taschenbuchverlag Topos, Kevelaer 2014

Peter Wild: Schritte in die Stille. Die große Meditationsschule. Grünewald, Ostfildern 2011

Peter Wild: Wer langsam geht, geht weit. Alternativen zur Überholspur. Taschenbuchverlag Topos, Kevelaer 2011

Peter Wild: Von der Wachheit des Wartens. Robert Lax spirituell gelesen. Grünewald, Ostfildern 2010

Peter Wild: Vom Glück vorzukommen. Einführung in die Spiritualität. Grünewald, Ostfildern 2008

Petra Fietzek / Peter Wild: Aus Heimweh nach mir. Suchbewegungen. Grünewald, Ostfildern 2008