



Kloster Lichtenthal

Cistercienserinnen-Abtei

Nur bei Gott komme ich zur Ruhe;
geduldig warte ich auf seine Hilfe.
Nur er ist ein schützender Fels
und eine sichere Burg.

Ps 62,2f



Mit Psalmen zur Ruhe
kommen – Beten mit
Leib und Seele

24. - 26. Februar 2020

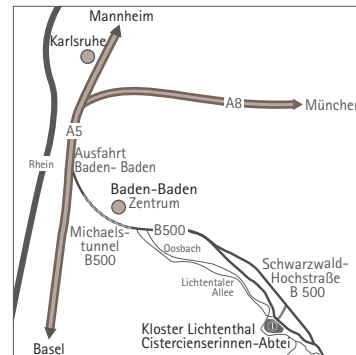
Meditation

Das Kloster

Das Kloster Lichtenthal liegt am Rande der Kur- und Bäderstadt Baden-Baden. Seit nun 775 Jahren beten und arbeiten Cistercienserinnen durchgehend an diesem Ort. Das klösterliche Leben ist geprägt von der Regel des heiligen Benedikt:

- Gott suchen in der Stille der Klausur,
- lesen und meditieren der Bibel und der geistlichen Mütter und Väter,
- gemeinsame Gebetszeiten zum Lob Gottes,
- verfügbar sein und sich engagieren für die Gemeinschaft,
- arbeiten für den Lebensunterhalt,
- Gastfreundschaft pflegen
- und gemeinsam unterwegs sein mit suchenden und fragenden Menschen.

Anfahrt



Vom Bahnhof:
Buslinie 201,
Haltestelle Klosterplatz

Mit dem Auto:
Autobahn A5,
Ausfahrt Baden-Baden,
B 500 durch den
Michaelstunnel,
auf die Maximilianstraße,
1. Ampel rechts
(siehe Schilder)

Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal Gästehaus

Hauptstraße 40, 76534 Baden-Baden

Tel: 07221 4083320

E-Mail: gaestehaus@abtei-lichtenthal.de

www.abtei-lichtenthal.de

Fragen und Anmerkungen:

Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal

Gästehaus

Hauptstraße 40

D - 76534 Baden-Baden

Mit Psalmen zur Ruhe kommen
Mo, 24. - Mi, 26. Februar 2020

Die Psalmen als Gebetsschatz entdecken

Ein besonderer Schatz in der Bibel sind die Psalmen. Das Psalmenbuch war das Lieder- und Gebetsbuch Israels. Es entstand durch die Zwiesprache verschiedener Menschen mit Gott.

Noch heute spielen die Psalmen eine große Rolle im Glaubensleben der Juden und Christen. Die beschriebenen Gottesbegegnungen und Lebenssituationen haben Ähnlichkeit mit unseren heutigen Anforderungen. Auch wir modernen Menschen können in den verschiedenen Psalmengattungen Trost, Hoffnung, Weisung, Ruhe und Entspannung finden.

Den Körper zur Ruhe bringen

Der zentrale Nerv für Beruhigung und Entspannung ist der Nervus vagus, der durch einfache Übungen angeregt werden kann. Die dadurch erfahrene Entspannung wird durch den Vagus an fast alle unsere Organe weitergeleitet. Dies ist besonders hilfreich, wenn wir in Stresssituationen geraten oder mit physischer oder psychischer Krankheit zu kämpfen haben.

Während des Kurses werden mit Hilfe von Vagus-Übungen (Vagus-Meditation nach Prof. Dr. med. Gerd Schnack) und kreativen Elementen in Verbindung mit den Psalmen Anleitungen gegeben, den Alltag durch Zeiten der Ruhe und Entspannung zu erleichtern und aufzulockern. Dies kann ein Weg sein, Gott im Alltag immer wieder einzubeziehen. So können wir ihm „nebenbei“ näher kommen.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: bequeme und wetterfeste Kleidung, dicke Socken, Bibel, Schreibzeug, Block.

Es besteht die Möglichkeit, am Stundengebet und an der Eucharistiefeier der Schwestern teilzunehmen.

Leitung

Bernita Schreiner, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Christliche Therapeutin (de'ignis), Fachberaterin für Antistressmaßnahmen, Partnerschule®-Trainerin

Beginn und Ende des Kurses

Anreise: Montag, 24. Februar 2020, bis 14.30 Uhr

Ende: Mittwoch, 26. Februar 2020, ca. 13.30 Uhr

Kosten

Kursgebühr: 100,- €

Unterkunft/Verpflegung: ab 135,- €

In der **Kursgebühr** sind das Honorar, die Organisations- und Raumkosten sowie die Materialkosten enthalten.

Die Preise für **Übernachtung/Verpflegung** beziehen sich auf ein Einzelzimmer mit Waschbecken und Etagendusche/WC mit Vollpension und Kaffeepausen. Einzelne, nicht eingenommene Mahlzeiten können nicht erstattet werden. Bitte bezahlen Sie bei Anreise bar, mit EC-Karte, Visa- oder Mastercard.

Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine verbindliche schriftliche oder telefonische Anmeldung bis vierzehn Tage vor Kursbeginn erforderlich, die wir Ihnen schriftlich bestätigen. Eine Stornierung der Buchung ist kostenfrei möglich bis vierzehn Tage vor Veranstaltungsbeginn. Danach beträgt die Stornogebühr 80% der Gesamtkosten. Wenn Sie einen Ersatzteilnehmer finden, entfällt die Stornogebühr.

Weitere Informationen über das Gästehaus, unser Kursprogramm und die Abtei Lichtenthal finden Sie auch im Internet unter www.abtei-lichtenthal.de.

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Nachname

Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon

E-Mail

Ich wünsche vegetarisches Essen.

Datum

Unterschrift

