

Meditationstag mit Autogenem Training

im Kloster Marienrode



**"Tu deinem Leib Gutes,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen."**

(Teresa von Avila)

Mo 18.09.2023

09:30 - 17:00 Uhr

Einen Tag Auszeit in klösterlicher Atmosphäre für Frauen, um zur Ruhe zu kommen, wieder zu sich zu finden und gemeinsam mit anderen Frauen spirituell aufzutanken.

Es besteht die Möglichkeit, am Stundengebet der Schwestern teilzunehmen.

Ort: Kloster Marienrode, Am Gutshof, 31139 Hildesheim

Kosten: kfd-Mitglieder 35 Euro, Nicht-Mitglieder 40 Euro

Leitung: Sr. Hildegard Faupel, Geistliche Begleiterin des kfd - Diözesanverbandes Hildesheim
Theologin, Stressmanagement-Trainerin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Falls Sie noch Fragen haben, rufen Sie gern an unter: 05041-756942
oder schreiben Sie: h.faupel@kfd-hildesheim.de

Anmeldung: h.faupel@kfd-hildesheim.de oder: <https://www.kfd-hildesheim.de/veranstaltungen/>

Programm

bis 9:30 Uhr Ankommen mit Stehkafee

09:45 Uhr Begrüßung, Einführung
Geistlicher Impuls

Leibspürübung im Liegen und Autogenes Training (Ruhe, Schwere, Wärme)
Meditation (2 x 25 Min) mit meditativem Gehen

11:40 Uhr *Mittagsgebet in der Klosterkirche*

12:15 Uhr *Mittagessen*

*anschld. Mittagspause: Schauen, was mir gut tut: Spaziergang allein, mit anderen;
sich einen ruhigen Platz suchen draußen oder in der Kirche, im Meditationsraum*

14:15 Uhr *Kaffee*

14:45 Uhr Leibspürübung und Gebärdemeditation
Geistlicher Impuls
Autogenes Training

Meditation (2 x 25 Min) mit meditativem Gehen
Austauschrunde

16:40 Uhr Abschlussritual mit Segen

(17:30 Uhr Möglichkeit zur Teilnahme an der Vesper)

Veranstalter:

kfd im Bistum Hildesheim

Domhof 18 – 21, 31134 Hildesheim



**KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS**

Diözesanverband Hildesheim

In Kooperation mit:

