**Bei mir und Gott zuhause sein**

**Christlicher Körper- und Achtsamkeitskurs**

Zur Ruhe kommen… Nichts leisten müssen… Mich für einige Stunden um mich selbst kümmern…. Im Hier und Jetzt ankommen … Tief durchatmen … Bei mir selbst sein…. Meinen Körper als Geschenk wahrnehmen… Einfach da sein dürfen… Bei Gott ankommen, der in mir wohnt…

Das sind Erfahrungen, die in diesem Kurs möglich werden. Wir machen einfache Achtsamkeitsübungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen. Wir hören biblische Impulse zur Wertschätzung unseres Körpers und zu Achtsamkeit.   
Das Stichwort Achtsamkeit lässt vielleicht aufhorchen, weil es uns oft im Zusammenhang mit fernöstlichen und esoterischen Ansätzen begegnet - doch was bedeutet es eigentlich? Achtsam sein heißt: Fokussiert sein auf den gegenwärtigen Moment, bei mir selbst sein, im Hier und Jetzt ankommen, in der Gegenwart leben, mich nicht unnötig um morgen sorgen, mich aber auch nicht von dem, was gestern war, umtreiben lassen. Dieses Leben in der Gegenwart, im Hier und Jetzt, das Durchatmen und Zur-Ruhe-Kommen ist ein zutiefst christliches Anliegen.

**Referentin:** Catrin Walz, Jahrgang 1973, lebt in Aschaffenburg, ist freiberufliche Kursleiterin in der Erwachsenenbildung, Körperpädagogin, Anleiterin für christliche Meditation (ELKB), war 18 Jahre in der überkonfessionellen Studentenarbeit (SMD) und als Lehrerin tätig, mag gute Gespräche, die Schönheit der Natur und das Unterwegssein mit ihrem Fahrrad.   
Weitere Infos: [catrin-walz.de](http://www.catrin-walz.de)

**Termin:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Kosten pro Person:** \_\_\_\_\_\_\_\_

**Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Decke, leichten Mittagsimbiss, Getränk

**Veranstalter/Weitere Informationen:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_