

## Anmeldung zum Kurs

Meditation und Naikan

Vom 03.09. bis 05.09.2021

im Haus am Turm, Essen Werden,

Am Turm 7



Haus am Turm

Meditation- Kirchenkreis  
Essen  
III. Hagen 39,  
45127 Essen

## Meditation und Naikan

**Selbstfürsorge + Selbstwirksamkeit**

bewirkt

**Mitgefühl - Wohlwollen – Lebensfreude**

**Haus am Turm, Am Turm 7, Essen- Werden**



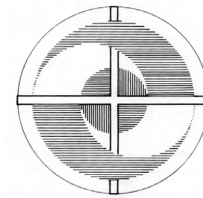
**Freitag 03.09. 18.00 Uhr bis**

**Sonntag 05.09.2021, 13.15 Uhr**

**Leitung: Brigitte Venker, Klinische  
Psychologin u. Kontemplationslehrerin**

**und Manfred Rompf, Pfr.i.R. und**

**Kontemplationslehrer**



**M e d i t a t i o n - Leben aus der Mitte**

**Kommunikation - Leben in Gemeinschaft**

**Aktion - Leben für Andere**

**Kirchenkreis Essen - Meditation,**

**III. Hagen 39, 45127 Essen**

**[meditation@evkirche-essen.de](mailto:meditation@evkirche-essen.de)**

**[www.meditation-essen.de](http://www.meditation-essen.de)**

**Fax: 0201-2205-245**

## Zum Kursverlauf:

Schwerpunkt dieses Wochenendkurses ist die Stärkung von Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit.

Dazu dient eine Einführung in Meditation und Kontemplation sowie die Vorstellung der NAIKAN-Methode, die aus dem Japanischen kommt und „Innenschau“ bedeutet.

Diese Übungsweise arbeitet mit nur 3 Fragen, die die Sicht der Welt verändern können. Die NAIKAN-Übung wirkt sich nachhaltig hilfreich bei der Bewältigung von Konfliktsituationen aus. Sie wird zum Geburtshelfer, um sich selbst und die Menschen, die zum eigenen Lebensschicksal dazu gehören, mit neuen Augen zu sehen. Zuvor Ausgeblendetes wird bewusst. Statt einer verengenden Opferperspektive wird eine umfassendere Sicht der Beziehungswirklichkeit zugänglich.

Das macht heiterer, fröhlicher und stimmt versöhnlich, weil wir die eigene Liebe und die Liebe der anderen wiederfinden können. Das stärkt unsere Lebensfreude. Wir entwickeln Verständnis, Wohlwollen, spüren Dankbarkeit und Versöhnung kann möglich werden. Im Hier und Heute erkennen wir unsere Eigenverantwortung.

Unsere innere Souveränität wächst.

**Bitte mitbringen: Coronaimpfnachweis oder aktuellen Test.** Socken, Wecker, feste Schuhe für eine kleine Wanderung

Teilnahme 12 bis 16 Personen möglich.

Vollpension mit vegetarischem Essen.

## Kostenbeitrag

EZ D + WC	175,00 €
DZ* D + WC	155,00 €
EZ Etagen D + WC	155,00 €
DZ* Etagen D + WC	135,00 €

\* Doppelzimmer nur möglich, wenn 2. Person

benannt wird. Es stehen nur 10 - 12 Zimmer mit Dusche und Toilette zur Verfügung. Wenn diese belegt sind, belegen wir die Mehrbettzimmer, aber nur mit einer bzw. zwei Personen. Dusche und WC auf der Etage, Waschbecken mit warmem und kaltem Wasser im Zimmer..

Zuschuss möglich aus Spendenmitteln bei den Zimmern ohne Dusche und WC auf dem Zimmer.

## Anreise:

### Haus am Turm Essen- Werden, Am Turm 7

Am Stadt- und Waldrand an der Kurve Klemensborn und Barkhovenallee, oberhalb der Jugendherberge.

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit der **S-Bahn 6** Essen Hbf. – Düsseldorf- Hbf. bis **Essen – Werden S-Bahnhof**, dann **Kleinbuslinien 182 + 192** bis Haltestelle Am Turm (*nicht mehr die Buslinie 190 benutzen- fährt anders*)

## Teilnahmebedingungen

**Die Anmeldung** verpflichtet zur Zahlung des Tagungsbeitrags, der bis spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung oder bei späterer Anmeldung gleich zu überweisen ist. Melden Sie sich bitte möglichst per Mail an. Sie erhalten dann eine Bestätigung per E-Mail.

**Bei Abmeldungen** berechnen wir eine Gebühr von 15,00 € und ab 4 Wochen vor Beginn eine Ausfallgebühr von 25 % des jeweiligen Preises. Wird der freigewordene Platz noch belegt und sind es mehr als 16 Teilnehmende berechnen wir nur 15,00 €.

Bei Abmeldungen ab 3 Tage vor Beginn und Nichtteilnahme ist der volle Preis zu zahlen.

Sollte der Platz noch belegt werden, sind wir kulant.

## Einführung in die Meditation und Kontemplation

**Freitag, 20.08. 2021**, 18.00 - 21.00 Uhr und  
**Samstag, 21.08. 2021**, 9.30 - 12.30 Uhr

Einübung in verschiedene Formen der Meditation, besonders der nicht gegenständlichen, mit Impulsen aus der christlichen Mystik und dem Zen, Hilfen für den Alltag zur Stressreduktion; vorbereitende Übungen zur rechten Körperhaltung und zum Spannungsausgleich. Leitung: Manfred Rompf, Pfr. i.R., Kontemplationslehrer, Brigitte Venker, Klinische Psychologin, Kontemplationslehrerin

Kosten 20 €, ermäßigt 10 €

Katholisches Gemeindeheim St. Josef, Heidbergweg 18 b, 45257 Essen - Kupferdreh, Parkplatz Schwermannstr. 50 –oben rechte Ecke am Kindergarten vorbei auf dem Heimweg ca. 100 m zu Fuß

**Anmeldung** [meditation@evkirche-essen.de](mailto:meditation@evkirche-essen.de)

Telefon: 0201-488849

## Meditations- und Kontemplationstag

**Samstag, 28.08. 2021**, 09.30 – 16.00 Uhr

Einführung vorausgesetzt – auch anderen Orts.

Sitzen und Gehen in der Stille, Motivation aus der Mystischen Tradition und dem Zen, Körperübungen, Verpflegung bitte mitbringen. (Kaffee / Tee / Küche vorhanden)

Leitung: Manfred Rompf und Brigitte Venker

Katholisches Gemeindeheim St. Josef, Heidbergweg 18 b, Parkplatz Schwermannstr. 50 – oben rechte Ecke am Kindergarten vorbei auf dem Heimweg ca. 100 m zu Fuß

Kosten: 20 €, ermäßigt 10 €

Anmeldung: [meditation@evkirche-essen.de](mailto:meditation@evkirche-essen.de)

Telefon: 0201-488849

## Kontemplation: Wöchentlich offene Gruppe

**montags 19.00 Uhr** - Einführung vorausgesetzt

Katholisches Gemeindeheim St. Josef, Heidbergweg, 18 b, Parkplatz Schwermannstr. 50  
Wiederbeginn: **23.08.2021**

**Weitere Information: [www.meditation-essen.de](http://www.meditation-essen.de)**

## Anmeldung bitte senden an:

**Meditation, Kirchenkreis Essen**

**III. Hagen 39, 45127 Essen,**

oder möglichst per Mail:

**[meditation@evkirche-essen.de](mailto:meditation@evkirche-essen.de),**

oder FAX: 0201 / 2205- 245

mit entsprechenden Angaben auch formlos.

Hiermit melde ich mich an zum Kurs

Meditation und Naikan vom 03.09. bis 05.09.2021

Zimmerwunsch ankreuzen:

EZ D + WC\* 175,00 €

DZ D + WC\* 155,00 €

EZ Etagen D + WC 155,00 €

DZ Etagen D + WC 135,00 €

Name:

Vorname:

Straße:

Ort:

Tel.:

E-Mail:

\*Bei Zimmern mit D + WC vor der Überweisung erkundigen, ob noch möglich.

Falls erforderlich Diätwunsch oder Allergie angeben für die Küche:.....

Ich bitte um einen Zuschuss und habe abgesprochen, dass ich nur folgenden Betrag zahlen kann. .... €

Ich überweise den Kostenbeitrag von ..... € an den Kirchenkreis Essen, KD-Bank  
IBAN: DE55 3506 0190 1 011 1400 13  
mit den Stichworten:

Meditation HaT 3.9.2021Nachname

Meine Anmeldung wird hiermit verbindlich:

Datum / Unterschrift