



# Einführung in die Fortbildung

Leitung: **Miriam Blümel, Monika Heerd**  
Ort: **Domicilium Weyarn**  
Termin: **Fr, 09.10. 18 Uhr bis So, 11.10.2020, 14 Uhr**

In den nächsten zwei Jahren sollen verschiedene Wege und Themen rund um die Meditation von unterschiedlichen Referenten vorgestellt und gemeinsam mit Ihnen praktiziert und reflektiert werden. Bevor wir uns auf diese intensive gemeinsame Reise begeben, wollen wir uns ausreichend Zeit zum gegenseitigen Kennenlernen nehmen. Damit wir uns anschaulich und themenbezogen vorstellen können, laden wir Sie ein, ein Buch, ein Bild oder einen sonstigen Gegenstand mitzubringen, der Ihnen zu Beginn Ihrer Meditationspraxis wichtig war.

Anschließend wollen wir die Entstehung, den Ablauf und die Zielsetzung der Ausbildung gemeinsam besprechen und damit beginnen, zentrale Aspekte der Meditation wie Achtsamkeit, Schweigen, Gottesvorstellungen etc. zu erforschen.

## Curriculum

- Ausführliche Vorstellungsrunde
- Entstehung, Ablauf und Zielsetzung der Fortbildung
- Zentrale Aspekte der Meditation und praktische Übungen
- Mahlfeier

## Empfohlene Lektüre

- Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, Vancouver British Columbia 1997
- Anthony de Mello, Die Fesseln lösen, Sao Paulo 1992
- David Steindl-Rast, Die Achtsamkeit des Herzens

## Mehr zu Miriam Blümel

Jahrgang. 1953, von 1975 bis 1997 Mitglied eines kontemplativen Ordens (Karmelitin OCD), Ausbildung als Exerzitienbegleiterin (1994 bis 1996) und geistliche Begleiterin bei Dr. Paul Imhof SJ (Frankfurt) und Elisabeth Häuser (München), von 1995 bis 2003 Studium der katholische Theologie und der Sozialpädagogik in Benediktbeuern, derzeit tätig als Sozialpädagogin, Exerzitienbegleiterin und Theologin im Bereich Meditation, geistliche Begleitung, Besinnungstage.

## Mehr zu Monika Heerd

Jg. 1964, Religionspädagogin, von 2006 bis 2008 Fortbildung zur Meditationsanleitung.