

STILLE UND INNERLICHKEIT ALS LEBENSRESSOURCEN

INNEHALTEN, AUFHÖREN, STILL WERDEN, NACH INNEN HÖREN ...

Wir können lernen, uns nicht von den äußeren Anforderungen und Ansprüchen steuern zu lassen.

Weglassen und zulassen, anstatt immer mehr tun und haben wollen.

Ruhe und Muße entfalten eine besondere Kraft in uns.

Einführung in die Meditation und die Wahrnehmung des inneren Raumes

Wir leben in einer hektischen und lauten Welt. Die verschiedenen Formen von Überlastung kommen aber nicht nur vom Stress, dem wir uns aussetzen, sondern oft auch von der Vernachlässigung unseres Innenlebens.

Es geht also darum, dass wir lernen, uns nicht von den äußeren Anforderungen und Ansprüchen steuern zu lassen, sondern über unsere Innenwahrnehmung zu erkennen, was uns gut tut und möglich ist, und darauf auf die Ansprüche und Anforderungen der Umwelt zu antworten.

Menschen, die in allen Kulturen und spirituellen Traditionen ein gleichzeitig sinnvolles, engagiertes und spirituelles Leben gelebt haben, haben die Bedeutung des Ruhens und Lassens besonders hervorgehoben und beschrieben, was passiert, wenn wir uns überfordern und nur oder vorwiegend das im Kopf haben, was wir noch tun könnten oder müssten und was wir noch haben sollten.

Auch die moderne Psychologie, besonders die transpersonale Psychologie (u. a. C. G. Jung und Erich Fromm), beschreibt, wie das Leben verstellt wird, wenn wir vorwiegend in der Außenwelt leben, hauptsächlich vom Tun angetrieben werden und das Leben nach dem Modus des Habens gestalten.

Wir müssen oder dürfen die Kunst und die Kraft des Ruhens oder der Muße wieder lernen und erfahren, welches Glück das Lassen mit sich bringt.

Am Wochenende gibt es mehrere Impulse über die Bedeutung und die Wege des Loslassens und des Ruhens. Damit auch jene, die keine Meditationserfahrung haben, am Angebot teilnehmen können, wird vor der ersten Meditation eine Einführung in die Praxis der Meditation geboten. Geführte Meditationen werden den Teilnehmer/innen helfen, den inneren Raum zu spüren; Gruppenarbeiten und Gesprächsrunden machen Möglichkeiten und Hindernisse gegenüber dem Lassen und Ruhen bewusst und helfen, sie in den Alltag zu integrieren.

Datum: Fr., 17. April 2026, 17:00 Uhr bis So., 19. April 2026, 13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus St. Michael, Schöfens 12, Matrei am Brenner (A – Tirol)
Beitrag: € 170,00
Anmeldung bis: 03.04.2026
Referent: Dr. Georg Reider (Theologe, Meditationslehrer, Seminarleiter)
Anmelde-E-Mail: info@stm.tirol