

Einladung zum CARCERI-TAG

Tag der innere Achtsamkeit



Freitag, 15.12.2017
Pfarrheim Waidhofen



achtsam – in Bewegung – still – in der Natur
ankommen bei mir – ankommen bei GOTT

- TERMIN:** Freitag, 15.12.2017, Beginn 9.00 Uhr – Ende: 18.00 Uhr
- ORT:** Meditationsraum des Pfarrzentrums in Waidhofen, Ringstr. 10, 86579 Waidhofen
- BEGLEITUNG:** Sr. Veronika Görnert, OSF
- MITBRINGEN:** bequeme Schuhe, warme Socken, lockere Kleidung, Decke und Meditationshocker/kissen, Selbstversorgung, Getränke, warme Suppe und Tee vor Ort
- ANMELDUNG:** Sr. M. Veronika Görnert, OSF, sr.veronika.goernert@regens-wagner.de
- UNKOSTEN:** 10,00€/Person
- ELEMENTE:** Einführung in die christliche Meditation, Achtsamkeitsübungen, Leib-Übungen, Bewegen in der Natur, Schweigen, stille Zeiten, einfacher Lebensstil mit Selbstversorgung, Austauschrunde und Möglichkeit zum Einzelgespräch



CARCERI-TAG

Tag der innere Achtsamkeit

WAS ERWARTET MICH?

1. CARCERI- LEBEN IN EINER EINSIEDELEI

FRANZISKUS UND SEINE BRÜDER ZOGEN SICH GERNEIN EINE EINSIEDELEI NAHE ASSISI – Die CARCERI - ZURÜCK, UM WIEDER ZU SICH ZU FINDEN, KRAFT ZU SCHÖPFEN UND IHR LEBEN NEU AUF GOTT AUSZURICHTEN.

Auch wir ziehen uns an einen ruhigen Ort zurück, diesmal in das Pfarrzentrum in Waidhofen, das uns einlädt zu Stille und Erholung, zu Gebet und zum Verweilen in der Natur.

2. LEBENSSTIL - EINFACH SEIN

EINFACH, WIE DIE ERSTEN SCHWESTERN UND BRÜDER...

...leben auch wir in der gemeinsamen Sorge für diesen Tag, z. B. durch Selbstversorgung, vegetarische Küche –einfachen Tagesrhythmus – erschwingliche Teilnehmerbeiträge...

3. SPIRITUALITÄT - ZEIT FÜR GOTT UND ZEIT FÜR MICH

FRANZISKUS RÄT SEINEN BRÜDERN IN DEN EINSIEDELEIEN SICH ACHT MAL AM TAG IM GEBET MIT GOTT ZU VERBINDEN.

So ist auch unser Tagesrhythmus eingebunden in Zeiten der christlichen Meditation, Übungen zur inneren Achtsamkeit, mit Leibübungen und *GEH-BETS-ZEITEN*,...

4. ALLEIN UND GEMEINSAM

IN DEN EINSIEDELEIEN LEBTEN DIE BRÜDER IN EINEM RHYTHMUS VON GEBET UND ARBEIT, VON SCHWEIGEN UND AUSTAUSCH. EINMAL AM TAG WURDE DAS SCHWEIGEN FÜR EINEN GEMEINSAMEN AUSTAUSCH GEÖFFNET...

Die CARCERI-ZEITEN finden schwerpunktmäßig im Schweigen statt, die abendliche Austauschrunde und die Möglichkeit zum Einzelgespräch gehören zum Tag. Mahl- und Meditationszeiten finden gemeinsam statt.

5. Spirituelle Weg-GEMEINSCHAFT in den CARCERI-ZEITEN

„ACHTE GUT AUF DICH SELBST“

Unter diesem Motto werden die TN in am CARCERI-TAG zu Entschleunigung und Achtsamkeit eingeladen. Der Tagesrhythmus achtet auf ein ausgewogenes Verhältnis von Erholung/gesunde Ernährung/ausreichend Bewegung in der Natur/Meditation/Zeit für sich und Austausch in der Gemeinschaft.