

Referent:

Dr. Wolfgang Siepen

Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilprG),
Lehrer für Meditation und spirituelle
Begleitung
Experte für asiatische Kulturen

- Studium der kath. Theologie, Philosophie und Erziehungswissenschaften für das Lehramt
- Studium des Buddhismus und des interreligiösen Dialogs in Colombo, Sri Lanka
- Psychotherapeutische Ausbildung – insbesondere in der Orientierungsanalyse (IHP Eschweiler und San Francisco)
- Schulung im Zen/im christlichen Zen unter verschiedenen Zen-Meistern
- Referenten- und Seminarleitertätigkeit seit 1980
- eigene psychotherapeutische Praxis in Aachen
- Supervision
- Vorträge zu Themen des Buddhismus, Hinduismus, Christentum, des Interreligiösen Dialogs und der Psychologie sowie Bildvorträgen zu Ländern und Kulturen
- Studienreisen mit fast 40 jähriger Reiseerfahrung in ca. 50 Ländern

E-Mail: dr.wolfgang.siepen@me.com
www.dr-wolfgang-siepen.de

Kursort:

Haus der Regionen
Betratherstraße 22
41061 Mönchengladbach

Kurstermin

Samstag 14.11.2020 (10:00 -18:00 Uhr)
Sonntag 15.11.2020 (09:00 -16:00 Uhr)

Teilnahmebeitrag: 190,- €

Anmeldung:

Anmeldung bitte **bis zum 30.10.2020 an:**

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung
Betrather Strasse 22
41061 Mönchengladbach
www.forum-mg-hs.de
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Kursnummer 20-3TT2004

Nachdem Sie sich schriftlich, unter Angabe der Kursnummer, angemeldet haben, erhalten Sie eine Rechnung. Die Anmeldung ist verbindlich, sobald der Teilnahmebeitrag bezahlt wurde. Sie erhalten keine Bestätigung für den Seminarplatz.

Informationen erhalten Sie bei
helmut.keymer@bistum-aachen.de

Bescheinigung:

Alle TeilnehmerInnen erhalten zum Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung.

Qualifikation
& Fortbildung

"Heilsame innere Kräfte für
Körper, Seele
und Geist"

Meditationstage für Interessierte

2020



forum Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

Bildung und Begegnung für Menschen in Heinsberg und Mönchengladbach
www.forum-mg-hs.de

"Heilsame innere Kräfte für Körper, Seele und Geist"

Meditationstage für Interessierte

Die beiden Tage möchten dazu dienen, anhand verschiedener Vorträge und Anleitungen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie innere Kräfte im Menschen aktiviert werden können, um heilsam wirkende Handlungsweisen auf sich selbst zu richten.

Dies kann dazu führen, immer wieder entstehenden Frust oder Blockaden bei verschiedenen Belastungssituationen, seien sie durch körperliche, psychische oder mentale Vorgänge bedingt, selbständig steuern bzw. sogar überwinden zu lernen und sich auf diese Weise selbst positiv und konstruktiv zu unterstützen.

Somit soll dieser Kurs einen Beitrag dazu leisten, der in der heutigen Zeit viel diskutierte "Selbstfürsorge" die Beachtung zu schenken, die unabdingbar ist, um eine heilsame Ausrichtung des eigenen Lebens zu entwerfen und zu stabilisieren.

Inhalte des Kurses

Vorträge, Übungen und unterschiedliche Impulse eröffnen neben dem meditativen Sitzen und Gehen eine vertiefte Begegnung mit sich selbst und geben Anregung für eine innere Entwicklung.

Methoden

- Vorträge
- Sitzen (Zazen) und Gehen (Kinhin) im Schweigen im Stil der Zen-Schulung zur Einübung und Intensivierung der Konzentration
- Schulung der Achtsamkeit auf innere Vorgänge im gegenwärtigen Moment
- Übungen zur Wahrnehmung von körperlichen Aktivitäten und Befindlichkeiten, psychischen bzw. emotionalen Vorgängen sowie geistigen Prozessen
- Imaginationen
- Diskussionen

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit zu einem individuellen Gespräch mit dem Referenten

Zielgruppe:

alle Interessierten

Ziel des Kurses

Dieser Kurs ist bewusst als "Meditationstage" ausgeschrieben, um einen Blick auf die Möglichkeit der Selbstbeobachtung zu richten.

Die Erfahrung, in Ruhe auf sich selbst bezogen zu sein, möchte dabei die Intensität erhöhen, eigene innere Vorgänge nicht nur wahrzunehmen, sondern auch zu lernen, eine konstruktive Ausrichtung auf sich selbst und die Mitmenschen zu entwickeln.

*"Tu deinem Leib des öfteren etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen."*

(Teresa von Ávila)