

Türen auf für die Maus auf dem Benediktushof - Stille und Staunen für Kinder ab 6 Jahren mit Zenmeister Manfred Rosen im Rahmen des 30. Kulturherbst 2019 des Landkreises Würzburg

Kursnummer	19VRO01
Beginn	Do., 03.10.2019, 10:30 Uhr
Ende	Do., 03.10.2019, 12:30 Uhr
Dauer	1 Tag
Kursgebühr	0,00 €
Kursleitung	<u>Manfred Rosen</u>
Dokumente	Für diesen Kurs sind keine Dokumente vorhanden.

Eine kostenfreie
Veranstaltung, gefördert von
der West-Östliche Weisheit
Willigis Jäger Stiftung
im Rahmen des 30.

Kulturherbst 2019 des
Landkreises Würzburg
am Donnerstag, 03. Oktober
2019

Gruppe 1 von 10.30 bis 12.30
Uhr

in Gewölbesaal, Zengarten
und Wiesenlabyrinth

Der 3. Oktober 2019 steht im
Zeichen der Kinder: "Die
Sendung mit der
Maus" (WDR) hat zum 8.
bundes-weiten "Türöffner-
Tag" aufgerufen. Auch die
Stiftung West-Östliche
Weisheit Willigis Jäger macht
mit und bietet eine Einführung

in Stille und Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche an.

Stell Dir vor, um Dich herum wäre es für eine ganze Weile ganz still. Und Du selber wärst auch ganz still. Wie das wohl wäre?

Komm mit auf eine Entdeckungsreise in die Stille. Zusammen mit dem Zen-Meister Manfred Rosen, einem Experten für Stille erlebst Du, wie gut sich Stille anfühlt, was Du trotzdem hörst und wie man auch ohne Worte und Geräusche kommunizieren kann.

Einmal in der Stille angekommen, kann man immer wieder zu ihr zurück. Und wenn man sie dann

verlässt, bleibt sie doch in einem drin.

Um das eigene Potential zu verwirklichen, um selbstständig und mitfühlend zu werden, brauchen Kinder nicht nur Vertrauen zu ihrer Mitwelt, sondern auch Möglichkeiten, sich selbst verstehen und schätzen zu lernen. Diese Möglichkeiten bieten Meditation und die Haltung der Achtsamkeit, so wie wir sie auf dem Benediktushof verstehen und einüben. Authentische Begegnungen, intensiver Austausch, das Erspüren unserer jeweils ganz individuellen körperlichen Präsenz, vor allem aber die Erfahrung der Stille im Innen wie im Außen jenseits von

allem Lärm und Aufruhr,
stehen im Mittelpunkt.

Der Atem, das eigene Ein- und Ausatmen, leitet uns. Jeden Augenblick das erfahren, was ist und wie es ist und daraus handeln in Freiheit, jenseits aller Konditionierungen. So einfach.

Am Mausöffnertag gibt es zwei Gruppen: von 10.30 bis 12.30 Uhr sowie von 14 bis 16 Uhr. Die Anmeldung zur Gruppe 2 von 14 bis 16 Uhr erfolgt über die Kursnummer 19VRO02.

Wir werden die verschiedenen Räume der Stille auf dem Benediktushof erkunden, ausprobieren, wie sich Stille in Alltagssituationen anfühlt und

mit Körper- und
Meditationsübungen Stille
direkt erfahren. Nach
Möglichkeit werden wir im
wunderschönen Zengarten
des Benediktushofes üben
und das Wiesenlabyrinth
kennenlernen.

Neu! Die begleitenden
Erwachsenen können herzlich
gern am Programm
teilnehmen.

Daneben haben sie die
Möglichkeit, während des
Kurses im Bistro TROAND zu
verweilen.

Leitung:

Manfred Rosen, Sozialarbeiter,
Traumatherapeut und Zen-
Meister in der Willigis Jäger-
Linie "Leere Wolke". Auf dem
Benediktushof

schwerpunktmäßig mit Kursen für Kinder und Jugendliche unter dem Titel "Mehr als du denkst - Zen für dich", beim Frühjahrs-camp für Studierende und Auszubildende und bei der LehrerInnenweiterbildung "Lernen mit Achtsamkeit" vertreten.

Anmeldung erforderlich:
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte melden Sie die Kinder/Jugendlichen mit Angabe des Alters unter der Telefonnummer [09369 - 98380](tel:09369-98380) oder per Mail an kurse@benediktushof-holzkirchen.de an (Kursnr. 19VRO01 von 10.30 bis 12.30 Uhr, Kursnr. 19VRO02 von 14 bis 16 Uhr).