

Wir laden für das Himmelfahrtswochenende, vom **8. bis 12. Mai 2024** ein zu einem Meditationsseminar unter dem Thema

Herz öffnen statt Kopf zerbrechen

Wenn wir davon sprechen, vom Kopf in das Herz zu kommen, dann meinen wir nicht in erster Linie die 300 Gramm schwere Muskelpumpe, die unseren Blutkreislauf im Körper aufrechterhält. In der Symbolsprache unserer Erzählungen ist Herz nicht nur Sitz der Gefühle, sondern auch Ort der Seele.

In diesem Seminar wollen wir Wege in diesen Ort suchen. *„Denn jeder Mensch nennt einen inneren Raum sein Eigen. Tief unten in der Seele, dort wo die Träume und die Mythen wohnen, da will Gott ein- und ausgehen. Steht dieser Raum leer, dann ist der Mensch von Unruhe und Rastlosigkeit bewohnt und dann kann es sein, dass er ... des Nachts wach wird und erschrocken ist über seine eigene innere Leere. ...“* (E. Cardenal)

Im Einzelnen können diese Wege zum inneren Raum, zum Sitz der Seele wie folgt aussehen:

- betrachtende Wege in den Frühling
- Einüben von Stille-Meditation wie z.B. Herzens- und Jesusgebet
- Geschichten, die zur Mitte führen
- Körpergebet
- Eutonische Übungen und andere Entspannungselemente
- Gottesdienst und Tagzeitengebete

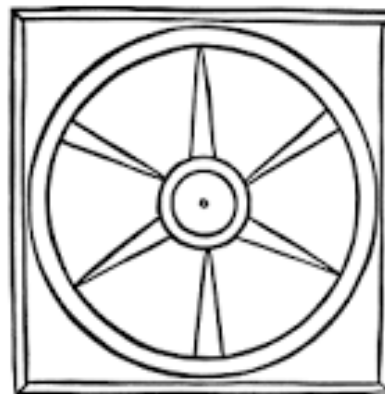
*„Mensch werde wesentlich,
denn wenn die Welt vergeht,
fällt der Zufall weg,
das Wesen, das besteht.“*

Angelus Silesius

Unser Referent und Meditationsbegleiter:

Msgr. Ullrich Auffenberg, Die Hegge

Jg. 1949, ist Pfarrer i.R. mit Zusatzausbildung in Erwachsenenbildung und Psychodrama; langjährige Erfahrung in Meditationskursen. Vor seinem Ruhestand, den er seit 2022 in der Bildungsstätte Die Hegge verbringt, hat er zwanzig Jahre im Auftrag des Diözesan-caritasverbandes Mitarbeitende in caritativen und pädagogischen Einrichtungen des Erzbistums Paderborn in Seelsorge und Spiritualität ausgebildet.



Betrachtungsbild des Nikolaus von der Flüe

Tagungsleitung:
Dagmar Feldmann, Die HEGGE

Anreise:

Mittwoch, 8. Mai 2024,
bis 18.00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen)

Abreise:

Sonntag, 12. Mai 2024, gegen 13.30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 365,- Euro

einschließlich Unterkunft und Verpflegung mit hochwertigen, auch regionalen Produkten (Pauschalkalkulation: nicht in Anspruch genommene Teilleistungen können nicht erstattet werden). Wir weisen darauf hin, dass bei einem Rücktritt ab 14 (!) Tage vor Veranstaltungsbeginn Ausfallgebühren anfallen (siehe AGB).

Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.

Bitte zum Seminar mitbringen:

- Meditationsmatte
- leichte, bequeme Kleidung

Das Signet der Hegge:



*umschlossen, umhegt, bewahrt
Kreis, Kreuz, Kreuzung
Raum, Ring, Rhythmus
Bildung, Öffnung, Orientierung*

Anmeldung und Information

Die HEGGE Christliches Bildungswerk
OT Niesen, Hegge 4
34439 Willebadessen
Tel.: (05644) 400
E-Mail: bildungswerk@die-hegge.de

Nähere Informationen:

www.die-hegge.de

Die HEGGE ist eine vom Land NRW anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und wurde im Herbst 1945 ins Leben gerufen. Auf verschiedenen Wegen einer christlichen Bildungsarbeit versucht die HEGGE, sowohl Wissen zu vermitteln wie Begegnungen und Erfahrungen. Das Bildungswerk bietet den notwendigen Raum, um Werthaltungen zu entwickeln, notwendige Fragen zu diskutieren und konkrete Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Träger der Bildungsarbeit ist der Konvent der HEGGE-Frauen, zusammen mit einem Team von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.



ANREISE ZUR HEGGE

für Bahnreisende bieten wir am Mittwoch, den 08.05.2024, um 16.40 Uhr gegen eine Gebühr von € 20,- einen Transfer vom Bahnhof Warburg (Westf.) zur HEGGE an.

Bitte teilen Sie uns Ihre Ankunftszeit bis drei Werktage vor Anreise mit.

für Autofahrer:

von der Autobahn A 44, Ausfahrt Warburg (weiter in Richtung Brakel) vorbei an Peckelsheim über Niesen zur HEGGE.

von Paderborn über die B 64 bis Abzweig Buke/Scherfede, von dort (Richtung Neuenheerse) über Willebadessen und Niesen zur HEGGE.

Bei Navigationssystemen:

„Willebadessen, Hegge 4“ bzw. „Niesen“ eingeben. Eine **Wegeskizze** wird auf Wunsch zugesandt.

Mit Bahn und Bike:

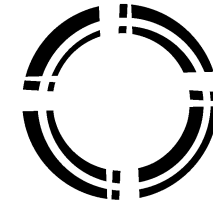
Mit dem Fahrrad durch den Nethegau von den Bahnhöfen Willebadessen (11 km), Brakel (13 km), Warburg (20 km).

Bitte beachten:

Wenn Sie eine **Fahrgemeinschaft** suchen oder anbieten möchten, teilen Sie uns das bitte mit und erlauben uns damit, Ihre Kontaktdaten an andere Interessierte weiterzugeben.

Bitte teilen Sie schwerwiegende **Lebensmittel-unverträglichkeiten** bis drei Werktage vor Anreise mit.

Ebenso, wenn Sie **vegetarisch** essen möchten.



Die HEGGE

Christliches Bildungswerk

**Herz öffnen
statt Kopf zerbrechen**
**Wege in die Mitte,
Wege aus der Mitte**

Wegweisertage
zur persönlichen und
beruflichen Fortbildung

8. bis 12. Mai 2024