



Seelsorge

Nationalpark Eifel + Vogelsang



Zurück zur Natur,
zurück zu Dir!



Das Angebot lädt ein, in körperlichen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen (u.a. Elemente aus Feldenkrais und Autogenem Training) den Gedankenfluss zu beruhigen, sich körperlich zu entspannen und sich selbst etwas Gutes zu tun: Den eigenen Atem bewusst wahrnehmen, die Schultern lockern, die Füße im Boden spüren. Dieser Weg »durch den Körper« bietet einen Zugang zu unserem »Bauchgefühl« und damit zu neuen Erkenntnissen, Ideen und Inspirationen. Wir erleben Leichtigkeit, gedankliche Flexibilität und Zuversicht. In der Bewegung unseres Körpers, kommt auch unser Spirit in Bewegung.

Ein einfühlsamer und respektvoller Blick auf uns selbst, unser Verhalten, Denken und Fühlen zeigt sich auch in einer gesteigerten Achtsamkeit mit unseren Mitmenschen und anderen Lebewesen, wir nehmen uns selbst bewusst als Teil der Schöpfung wahr.

In der Verknüpfung der Seminarthemen mit dem Lauf der Jahreszeiten, unterstützt das Angebot Sie dabei, Ihren eigenen natürlichen Rhythmen Aufmerksamkeit zu schenken und gleichzeitig selbstbewusst in einer modernen Gesellschaft zu agieren.

Maria Schneiders leitet einfühlsam und strukturiert durch die Übungen, die teils im Seminarraum, teils im Freien stattfinden.

Über Maria Schneiders

Maria Schneiders, 1987 in Aachen geboren, ist als Trainerin und Beraterin für Körperarbeit & Selbsterfahrung, Tanz & Choreographie tätig.

Seit 2012 arbeitet sie in Kooperation mit Organisationen in Aachen, Köln und Berlin, sowie in verschiedenen Städten Indiens. In ihrer künstlerischen Arbeit konzentriert sich Maria auf Klassisches Ballett und Zeitgenössischen Tanz.

Sie praktiziert und vermittelt verschiedene Methoden der Körperarbeit (u. a. Feldenkrais, Klein Technik und Yoga), Selbstreflexion, Meditation und Persönlichkeitsentwicklung.

In ihrer Arbeit steht der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen und Erfahrungen im Mittelpunkt. Sie verknüpft Spiritualität mit Kunst und Psychologie und spricht somit die Einheit von Körper, Geist und Seele an.



Folgende Termine stehen zur Auswahl:

► **Frühlingserwachen, 11.03.2018**

Pflanzen, Insekten und Tiere stehen in den Startlöchern zur Entwicklung von Neuem - Sie auch? Mit mehr Tageslicht fühlen wir uns bereit für eine gesteigerte Aktivität und möchten vielleicht Herzenswünsche umsetzen. Dies ist der richtige Zeitpunkt, um sich **körperlich wie geistig zu zentrieren** und **positive Energie zu sammeln**. Das Seminar unterstützt Sie dabei.

► **Summerfeeling, 01.07.2018**

Volles Grün, scheinbar unentwegte Tätigkeit in den Wiesen und Wäldern, Spaziergänge, Sonnenbaden, gesellige Abende und Urlaubslaune. **Achtsamkeit** und eine **bewusste Wahrnehmung** helfen uns dabei **Zufriedenheit und Genuss** in unserem Tun und Sein zu empfinden. Dieses ganzheitliche »summerfeeling« kosten wir in den Übungen voll aus.

► **Ernten, Loslassen und Wandeln, 04.11.2018**

Um Energie zu sparen, lässt die Natur nun los, was sie nicht mehr benötigt und was im natürlichen Kreislauf Regeneration bedarf. Auch für uns Menschen kann **Loslassen** positive Impulse und **Raum für Neues** bieten. Wir schließen mit allem ab, was noch vor der Stille des Winters zu Ende gebracht werden will. Das Seminar ermöglicht eine **erholsame Absichtslosigkeit** und einen **sanften Blick auf die eigenen Bedürfnisse**.

► **Sich bewusst Ruhe gönnen, 20.01.2019**

Während die Natur möglichst viel Energie spart, sind wir gerade ins neue Jahr gerutscht - womöglich mit Vorsätzen, to-do Listen und einer Jahresplanung. Gönnen Sie sich hier bewusst einen Tag um inne zu halten. Genießen Sie die **Klarheit**, die die Winterluft mit sich bringt und die **Ruhe**, die Sie in den Übungen erleben.

Veranstaltungsort:

Seminarhaus des Bistums Aachen in Vogelsang IP, Vogelsang 86a, 53937 Schleiden (Vogelsang)

Zeitungfang: jeweils 11.00 - 16.30 Uhr
(Seminarzeit: 270 Minuten)

Kosten pro Person: 50,- Euro
(Ein dreigängiges Mittagessen (12,- Euro) kann dazu gebucht werden.)

Teilnehmerzahl: mindestens 5, maximal 15

Anmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltung möglich.

Gruppenangebot:

Dieses Angebot kann, als Ganzes oder in Teilen, auch von Gruppen zu separaten Terminen gebucht werden.

Information & Anmeldung:

maria.schneiders@nationalparkseelsorge.de oder
Tel.: 0176/87 113 195

Seelsorge in Nationalpark Eifel + Vogelsang

GdG Hellenthal/Schleiden
Vogelsang 86a
53937 Schleiden

Tel.: 02444/575 99 87 oder 0151/64 547 866
www.nationalparkseelsorge.de

