

Herzgebet und Yoga

**„Beten ist ja nichts anderes als ein geheimes,
friedliches und liebendes Einströmen Gottes.“**

Johannes vom Kreuz

Das Herzensgebet ist ein urchristlicher Meditationsweg, um Gott im Inneren zu erfahren. In seiner Schlichtheit führt das Herzensgebet zu einer liebevollen Achtsamkeit und lässt den Menschen von Augenblick zu Augenblick in Verbindung mit Gott sein. Yoga erleichtert und vertieft diesen Gebetsweg und hilft die erstrebte Herzensruhe, die Hesychia, zu verwirklichen.

Der Kurs richtet sich an Exerzitienleiter, sowie an Interessierte.

Kurselemente:

Schrittweise Einführung in das Herzensgebet (u.a. Meditation im Sitzen und Gehen)
Yoga als Leibgebet („Die große Verneigung“); einfache Leibübungen zur Erleichterung des Sitzens und der inneren Sammlung, Lösung von leib-seelischen Verspannungen, Vorträge, Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch, Schweigen bei Tisch.



Kursleitung:

Bernhard Sticker * 1958,

Studium der Philosophie in Köln; Langjährige physiotherapeutische Tätigkeit;
Selbständiger Yoga- und Meditationslehrer; dreizehnjährige Schulung bei
Pater Johannes Kopp (Zen-Kontemplation und Herzensgebet),
zahlreiche Fortbildungen in der Tradition von T. Krishnamacharia,
Graf Dürckheim und Pater Franz Jalics, unterrichtendes Mitglied im BDY (Berufsverband dt.
Yogalehrenden),
Geistlicher Begleiter (Ausbildung beim Josef-Kentenich-Institut).

Zeitraum:

Beginn: Freitag, 21.02.2020 um 18.30 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Dienstag, 25.02.2020 um 13.00 Uhr nach dem Mittagessen

Seminarort:

Gäste- und Tagungshaus
Berg Moriah
56337 Simmern/Ww.
0049-(0)2620-941-0

Kontakt:

<https://www.bergmoriah.de/kontakt/>

Kursgebühr:

310,00 Euro

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr auf das Konto:

[Josef-Kentenich-Institut \(JKI\)](#)

[Liga](#)-Bank e.G.

BLZ 750 903 00

Konto 52825

BIC: GENODEF1M05

IBAN: DE63750903000000052825

Kosten für die Unterkunft:

Die Kosten für die Unterkunft belaufen sich auf 270,00 Euro und sind direkt beim Haus zu begleichen.

Anmeldung:

Sekretariat des Josef-Kentenich-Institut

56337 Simmern/Ww

E-Mail: http://sekretariat-jki@moriah.de