



# HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien



## ein Themenabend für Gäste des Refugiums

### und Interessierte aus der Umgebung

nicht jeden Donnerstag, aber nur donnerstags

Beginn: 19.30 Uhr

- ❖ Bibelprojekt oder Bibliolog
- ❖ Tanz
- ❖ Atemtherapie
- ❖ Singen
- ❖ Gebet und Lobpreis

Eine bunte Vielfalt an Angeboten ermöglicht neue Erfahrungen und die Begegnung mit interessanten Referenten.

### Anmeldung bis dienstags auf unserer Homepage

die Kosten variieren je Angebot

Anmeldung über die Homepage

<https://www.haus-werdenfels.de/2100-kurskalender/>

## Termine

23.01.25	Lobpreis
30.01.25	Bibelprojekt
06.02.25	Atemtherapie
13.02.25	Atemtherapie
20.02.25	Freies Tanzen
13.03.25	Mehr als Worte sagt ein Lied – „Singen in der Fastenzeit“
20.03.25	Bibelprojekt
27.03.25	Lobpreis
03.04.25	Bibliolog
10.04.25	Bibelprojekt
24.04.25	Freies Tanzen
15.05.25	Bibelprojekt
03.07.25	Bibelprojekt
10.07.25	Lobpreis
17.07.25	Bibliolog
25.09.25	Bibelprojekt
02.10.25	Freies Tanzen
23.10.25	Bibelprojekt
30.10.25	Atemtherapie
06.11.25	Atemtherapie
13.11.25	Mehr als Worte sagt ein Lied – Singen: „Licht in dunklen Stunden“
20.11.25	Bibelprojekt
27.11.25	Freies Tanzen

## ❖ Bibelprojekt / Sr. Magdalena und Stefanie Perras

*Die Bibel ist nicht nur ein Buch. Sie ist eine Bibliothek. Bei der Vielzahl von verschiedenen Büchern und unterschiedlichen literarischen Gattungen, aus denen die Bibel zu einem Buch zusammengestellt ist, hilft eine Einführung in die Lektüre.*

*Wir wollen gemeinsam die einzelnen Bücher der Bibel lesen, Hilfen zur Lektüre erhalten und uns persönlich ansprechen lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es geht um eine Lesehilfe und gegenseitiges Mutmachen zum Umgang mit der Hl. Schrift. Für einen ersten Einblick in die Einführungen:*

<https://dasbibelprojekt.visiomedial.org/>

**keine Kosten**

## ❖ Bibliolog / Hildegard Hock

*Bibliolog ist verwandt mit dem Bibliodrama. Es ist ein Weg, die Bibel lebendig und bedeutsam für das eigene Leben zu erfahren. Das geschieht durch ein angeleitetes „Hineingehen“ in die biblische Geschichte. Jede und jeder kann ohne Vorkenntnisse mitmachen.*

*Bibliolog: Weil jeder etwas zu sagen hat!*

*Mindestens 6 Teilnehmer, keine Vorkenntnisse*

**keine Kosten**

### ❖ Freies Tanzen / Gertraud Baldauf

*Wann haben Sie das letzte Mal bewusst getanzt, oder sich zur Musik bewegt?*

*Entdecken Sie die Möglichkeiten im freien Tanzen und schalten Sie vom Alltag ab. Durch Achtsamkeit auf Ihren Körper können Sie mehr und mehr loslassen.*

*Sie bewegen sich im eigenen Rhythmus in angenehmer Atmosphäre und in einem geschützten Raum. Getanzt wird frei auf unterschiedliche Rhythmen und Themen, außerdem fließen Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit in den Abend mit ein.*

*Mitzubringen: bequeme Kleidung zum Tanzen*

**Kosten je Abend: 10,-€**

### ❖ Atemtherapie / Petra Füssl

*Alles, was lebt, atmet auch.*

*Oder wie Romano Guardini so schön sagte: „Der Atem ist das schwingende Band zwischen Körper, Seele und Geist.“*

*Wir Menschen nehmen unseren Atem oft gar nicht wahr, aber dennoch begleitet er uns ein Leben lang und kein Leben wäre ohne ihn möglich.*

*Anliegen der Atemarbeit ist es, wieder zum bewusst zugelassenen und natürlichen Atem zurückzufinden, zum eigenen, individuellen Atemrhythmus zu finden.*

*Wenn der Atem frei durch den Körper fließen kann, kann er uns Entspannung, Ausgeglichenheit, Ruhe und Gesundheit schenken.*

*Die Arbeit mit dem Atem kann uns helfen, Stress-Situationen und Stress-Beschwerden zu bewältigen und fördert unsere Kontaktfähigkeit zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen.*

*Der erste Schritt dabei ist das wache und bewusste Wahrnehmen des Atems, des zugelassenen, nicht willentlich beeinflussten Atems.*

*Dabei geht es nicht um Manipulation der Atmung, nicht um eine Atemtechnik.*

*Im aufmerksamen und achtsamen miteinander Üben können Sie sich selber erfahren in Ihrem Atem, in Körperhaltung und Bewegung mittels einfacher Spür- und Bewegungsübungen.*

**Kosten je Abend: 10,-€**

### ❖ Mehr als Worte sagt ein Lied / Hildegard Hock

*Mehr als Worte sagt ein Lied*

*Singen tut gut, es berührt den ganzen Menschen. Es kann sogar regelrecht zum "Heilmittel" werden bei Ärger, Ängsten, Traurigkeit oder depressiven Verstimmungen.*

*Und: Im gemeinsamen Singen können wir Verbundenheit erleben - mit uns selbst, mit den anderen, mit Gott.*

*Singen wir miteinander einfache Lieder vom Leben und Glauben, und lassen wir uns beschenken...*

*Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.*

**keine Kosten**

### ❖ Lobpreis-Abend / Miriam Linseder und Anne Rauch

*Singet dem HERRN ein neues Lied;*

*singet dem HERRN, alle Welt!*

*Singet dem HERRN und lobet seinen Namen.*

*(Psalm 96,1-2a)*

*Im Lobpreis können wir unsere Begeisterung und Dankbarkeit gegenüber Gott ausdrücken.*

*Herzliche Einladung an alle, die mit uns gemeinsam Gott mit modernen Liedern loben und anbeten möchten und/oder einfach im Lobpreis seine Nähe erfahren wollen.*

**keine Kosten**