

Spiritualität

in

elia&co
evangelisch · lutherisch · integrativ · anders
Gemeindezentrum
Max-Schime-Platz 20

2022-2



Christliche Meditation

Achtsamkeit

Pilgern

Gebet im Schweigen

Einführungskurs in die christliche Kontemplation

In der christlichen Meditation denken wir nicht über Gott nach, sondern schauen auf die Gegenwart, in der Gott da ist.

An sechs Montag-Abenden werden Sie Schritt für Schritt in das kontemplative Gebet eingeführt. Zuhause nehmen Sie sich jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für die Meditation. In der Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus, hören den biblischen Kontext und meditieren gemeinsam.

Wir richten uns auf das Wesentliche aus, finden Klarheit und Ruhe. Gefühle und Probleme dürfen dasein ohne uns völlig einzunehmen.

ab Montag, 10. Oktober 2022

6 Termine: immer montags, 19.30 – 21.00 Uhr
10.10., 17.10., 24.10., - 7.11., 14.11., 21.11.

Kursgebühr: 60,- Euro (ELKB-Mitglieder 30,- Euro)

Veranstaltungsort: Gemeindezentrum elia&co

Leitung: Dr. Hedwig Porsch, Pfarrerin in HeiligKreuz, Coburg,
auf dem kontemplativen Weg nach Franz Jalics (Haus Gries) seit 1990,
Leitung von Meditationskursen seit 1998

Anmeldung bis 5. Oktober 2022

telefonisch unter 09561-799825 oder per E-Mail: hedwig.porsch@elbk.de

Monatliche Meditationsabende

für alle mit Meditationserfahrung
zweimal 30 Minuten stille Meditation
jeweils 19.30 – 21 Uhr

Termine: Mi, 31.8., Mi, 14.9., Mo, 28.11., Mo, 12.12., Mi, 25.1.2023, Mo, 13.2.2023

Systemisches Achtsamkeitsseminar

Mein achtsamer Weg in der Adventszeit

Mit systemischer und achtsamer Theorie, mit Atem- und Meditationsübungen begleitet Sie der Kurs durch die Adventszeit. Es geht um die Themen: Freude, Dankbarkeit, Wertschätzung und Frieden, Selbstliebe und Mitgefühl. Das Programm ist angelehnt an die MBSR-Methode von Maren Schneider.

Termine: Jeweils am Mittwoch von 18.30 – 21 Uhr, **Beginn am 30.11.2022**
weitere Termine: 7.12., 14.12. und 21.12.2022.

Veranstaltungsort: Gemeindezentrum elia&co

Referentin: Sylvia Gebhart, Systemische Therapeutin und Mediatorin mit langjähriger Erfahrung in Kursen der Achtsamkeit

Teilnehmer*innen: 8-14 Personen

Kursgebühr: 60,-€

Verbindliche Anmeldung erforderlich bei Sylvia Gebhart, Tel. 0157 87834242,
E-Mail: sylvia.gebhart@loesungsraum-coburg.de

Pfingstpilgern auf dem Jakobsweg

vom 1. bis 4. Juni 2023

von Markt Bibart über Rothenburg o.d.T. nach Schrozberg, Wanderungen zwischen 10 und 25 Kilometern, gestaltet durch biblische Impulse, Austausch in der Gruppe und täglich einer Stunde Gehen im Schweigen.
Übernachtung im Hotel oder Gästehäusern, kein Gepäcktransport

Kosten: 240,- Euro p.P. incl. Hin- und Rückfahrt, 3 x Ü/F, 2x Lunchpaket

Information und Anmeldung:

Pfarrerin Dr. Hedwig Porsch, Tel. 09561-799825, hedwig.porsch@elkb.de



Veranstaltungsort:

Gemeindezentrum elia&co
Max-Böhme-Ring 26
96450 Coburg

Veranstalter:

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Heiligkreuz
Hintere Kreuzgasse 7c
96450 Coburg
Tel. 09561 55410
E-Mail: pfarramt.heiligkreuz.co@elkb.de



in Zusammenarbeit mit dem
Evangelischen Bildungswerk Coburg (EBW)
Tel. 09561 75984, ebw.coburg@elkb.de