

# Ashramtag in der Abtei Varensell

## Ein Tag in Schweigen,

Meditation und Achtsamkeit, der sich am geistlichen Weg des „Ashram Jesu“ (bei Limburg, gegründet von Bertram Dickerhof SJ; [www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)) orientiert.

## Elemente des Tages

Drei angeleitete Sitz- und Gehmeditationen, Gespräch und Schriftbetrachtung regen an diesem Tag dazu an, inne zu halten, wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen und auf diese Weise ein wenig mehr Klarheit und Orientierung ins eigene Leben zu bringen.

## Besondere Hinweise:

Durchgehendes Schweigen aller Teilnehmenden, auch bei den Mahlzeiten.

Falls vorhanden, bitte eigenes Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen.

Es ist möglich, vor und/oder nach dem Kurs im Gästehaus zu übernachten (zum üblichen Tagessatz); bitte bei der Anmeldung angeben.

**Leitung:** Christa Pesch

## Termin und Kosten:

Samstag, 14.07.2018

Beginn 9:00 Uhr Abreise ca. 17:00 Uhr

25 - 30 €

(17 € für Verpflegung,  
Spende als Referentengebühr)

## Anmeldung

Ihre schriftliche Anmeldung (bis 14 Tage vor Beginn) gilt als Bestätigung. Sie können das Formular am Computer ausfüllen, speichern und zurücksenden an: [gaestehaus@abtei-varensell.de](mailto:gaestehaus@abtei-varensell.de) oder per Post zuschicken.

Ich melde mich verbindlich an für den Ashramtag

vom: \_\_\_\_\_ bis zum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ und Wohnort: \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Ich möchte  ein Zimmer mit Nasszelle  ein Zimmer mit Waschbecken, Etagenbad

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



Gästehaus der Abtei Varensell

Hauptstr. 53 | 33397 Rietberg | Tel. 05244-5297-140 | Mail: [gaestehaus@abtei-varensell.de](mailto:gaestehaus@abtei-varensell.de)