

Die Spiritualität der Schnecke. bewusster leben lernen

Seminar mit Michael Beer



„Und was ist der Sinn Deines Lebens?“, fragte die eine Schnecke die andere. „Seine Last tragen, beweglich bleiben, große Fühler haben, manchmal sich zurückziehen und eine Spur hinterlassen!“ (v. Bernhard Kraus)

Die Schnecke gilt als Sinnbild für Gemütlichkeit. Auch wir haben in der Hektik unseres Alltags oft den Wunsch, nach „Entschleunigung“. Wir wollen nicht Getriebene sein, sondern selber unser Tempo bestimmen. Dieses Seminar kann helfen, sich seines eigenen Tempos wieder mehr bewusst zu werden.

Achtsamkeitsübungen können dazu beitragen, das Leben mit all seinen Facetten wieder klarer wahrzunehmen und wertzuschätzen. Rückzugsmöglichkeiten im Alltag zu schaffen, geistige Beweglichkeit und Offenheit zu fördern, sind Ziele dieses Seminars.

Hierzu wollen wir gemeinsam religiöse Texte und spirituelle Bilder betrachten und sie mit unserer eigenen Lebensgeschichte in Verbindung bringen.

Die Inhalte werden in Einzel- und Gruppenarbeit methodenreich erarbeitet. Entspannung, Besinnung und Gebet werden dabei eine wichtige Rolle spielen.