

## Das Herzensgebet (VIA CORDIS) ist...

...eine sehr alte christliche Lebens- und Gebetspraxis, die bis zu den Wüstenvätern und -müttern des dritten Jahrhunderts zurückgeht.

Dabei wählt der Beter sich ein Wort aus der Heiligen Schrift und bewegt dieses im Herzen solange hin und her, bis er mit ihm eins wird und in ihm zur Ruhe kommt.

Diese Übung erlaubt es dem Beter, jeden Augenblick wahrzunehmen in der liebenden Gegenwart Gottes und sich in Seine Barmherzigkeit zu bergen.

Dadurch kann eine wahrhaftige und barmherzige Wahrnehmung im Beter von sich selbst und dem anderen entstehen und ein vertrauensvollerer und angstfreierer Umgang mit Lebenssituationen.



### Leitung:

*Stephan Noesser*

ist Pastor der EKIR, Meditationslehrer (VIA CORDIS), leitet seit Jahren eine Meditationsgruppe und veranstaltet den Tag der Stille seit 2009 jährlich.

Er ist Jahrgang 1962, Vater zweier erwachsener Kinder und Gründer von IPSE.

Es stehen ca. 20 Plätze zur Verfügung. Sie werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.



## Kontemplation im Advent

28. November 2020

Evangelische Kirchengemeinde  
Opladen (Lützenkirchen)

Pfarrer-Klein-Straße 18,  
51379 Leverkusen

### Veranstalter:



IPSE - Institut für Psychotherapie,  
Spiritualität und Erwachsenenbildung

Poststraße 19, 40764 Langenfeld,  
Telefon: 02173/395527  
Homepage: [www.ipse-contact.de](http://www.ipse-contact.de)



## Den täglichen Rummel einmal bewusst ausschließen, um ...

... sich ganz zu öffnen für das Kommen Gottes... das ist Advent! Wie schön, wenn unser ganzer Mensch betet, mit Leib und Seele! Denn Gebet ist keine Pflichtübung, sondern eine Herzenssache.

Dieser Tag hilft uns, das eigene Leben zu entschleunigen. Er lädt uns ein ...

- zum aufmerksamen Verweilen in der Stille,
- zum wiederholenden Beten, bei dem ein Wort aus der Hl. Schrift im Herzen bewegt wird,
- zur Übung, alle Gedanken und Bilder loszulassen und offen zu werden für die Gegenwart Gottes,
- zur Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt,
- auf einem Weg, auf dem wir eine neue Beziehung zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen und zu unserem Alltag finden.

Der Tag eignet sich zum Kennenlernen der Praxis des Herzensgebetes.

**»Der Advent wäre die Zeit, in der wir unsere vielfältigen Süchte wieder in Sehnsüchte verwandeln könnten.«**

*Anselm Grün*

## Programm

### Samstagmorgen:

1. Einheit 10:00 - 12:45 Uhr
  - Ankommen und Austausch
  - Entspannen und loslassen
  - Einführung: 1800 Jahre Herzensgebet
  - Zwei Sitzeinheiten in Stille
  - Meditativer Tanz und Bewegung

### 13.00 Uhr Mittagessen im Schweigen

### Samstagnachmittag:

2. Einheit 13:45 - 17:00 Uhr
  - Eutonieübung
  - Adventlicher Impuls und Gebärde-Übung
  - Zwei Sitzeinheiten in Stille
  - Meditativer Tanz und Bewegung
  - Erfahrungsaustausch u. abschließendes Gespräch

Abschluss 17:00 Uhr

Bitte Decke und falls vorhanden Sitzbänkchen oder -kissen mitbringen.

## Kosten

39,- € Seminargebühr  
(für Gemeinde-Mitglieder kostenfrei);

Im Preis enthalten ist ein Mittagessen, Barbezahlung bei Veranstaltung

Anmeldung bitte abtrennen und bis zum 20. 11. 2020 an S. Noesser, Poststraße 19, 40764 Langenfeld

*Anmeldung auch möglich bei Stephan Noesser unter [www.ipse-contact.de](http://www.ipse-contact.de)*

# Anmeldung

Ich melde mich zum Seminar „Kontemplation im Advent“ am 28. November 2020 in Opladen (Lützenkirchen) an:

Name: ..... Alter: .....

Straße, Nr. ....

PLZ, Ort .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Unterschrift: .....

39,- € Seminargebühr  
(für Gemeinde-Mitglieder kostenfrei);

Im Preis enthalten ist ein Mittagessen,  
Barbezahlung bei Veranstaltung

An:  
Stephan Noesser  
Poststraße 19  
40764 Langenfeld