

# Quality time mit Gott: Ich hab´ Zeit

Hinführung zu einem ganzheitlichen Beten in Stille  
für alle Interessierten, Suchenden und Neugierigen

Freitag, 04.01.2019 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 06.01.2019 13.30 Uhr

**Quality time** bezeichnet im Englischen die Zeit, in der ich **lieben Menschen** besondere Aufmerksamkeit schenke, eine wertvolle Zeit des absichtslosen Daseins, ohne dass etwas erreicht oder geleistet werden müsste.

**Quality time am Beginn des neuen Jahres** als eine Wertvoll-Zeit für sich selbst und das stille Geheimnis unseres Lebens, das wir GOTT nennen. Es begegnet uns in der Schöpfung, im Wort, in der Stille, im Du. Dafür müssen wir uns selbst unterbrechen und uns Nischen des Innehaltens schaffen. Wir sind eingeladen, mit Leib, Geist und Seele gegenwärtig zu sein.

**Das Gästehaus des Klosters Marienrode** mit seinem Meditationsraum und der umgebenden Natur lädt uns zu einer Erfahrungszeit ein: Stille, Schweigen und Achtsamkeit sind Zugänge zur Gegenwart im Hier und Jetzt. Wir üben das Lauschen nach innen, in der Wahrnehmung des Atems und unseres Leibes.

**Für Interessierte, Suchende und Neugierige**, die 2019 anders starten wollen und bereit sind, in der Stille sich selbst Zeit zu schenken.

**Elemente des Kurses sind:**

Wahrnehmungsübungen in der Natur, meditatives Gehen, einfache Leibübungen, Einheiten des schweigenden Sitzens, Impulse, Austausch, gemeinsame Mahlzeiten.

Von Samstag bis Sonntagmorgen bleiben wir im Schweigen.

**Termin:** Freitag, 04.01.2019, 17:00 Uhr bis  
Sonntag, 06.01.2019, 13:30 Uhr

**Ort:** Exerzitien- und Gästehaus, Kloster Marienrode,  
Auf dem Gutshof, 31139 Hildesheim

**Referent:** Stephan Ohlendorf

**Kosten:** 95,00 Euro (inklusive 2 Übernachtungen und Mahlzeiten)

**Anmeldeschluss:** bis 17.12.2018

**Anmeldung:** AFB – Theologisch-Pastorale Fortbildung  
und Spiritualität  
Neue Str. 3, 31134 Hildesheim,  
Tel: 05121 17915-47,  
spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

