

# Meditationstag mit Autogenem Training

im Kloster Marienrode



**"Tu deinem Leib Gutes,  
damit die Seele Lust hat,  
darin zu wohnen."**

(Teresa von Avila)

**Mi 17.08.2022**

**09:30 - 17:00 Uhr**

Einen Tag Auszeit in klösterlicher Atmosphäre für Frauen, um zur Ruhe zu kommen, wieder zu sich zu finden und gemeinsam mit anderen Frauen spirituell aufzutanken.  
Es besteht die Möglichkeit, am Stundengebet der Schwestern teilzunehmen.

**Zeit:** Mittwoch, 17.08.2022, 09:30 – 17:00 Uhr

**Ort:** Kloster Marienrode, Am Gutshof, 31139 Hildesheim

**Kosten:** kfd-Mitglieder 20 Euro, Nicht-Mitglieder 30 Euro

**Leitung:** Sr. Hildegard Faupel, Geistliche Begleiterin des kfd - Diözesanverbandes Hildesheim  
Theologin, Stressmanagement-Trainerin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
Falls Sie noch Fragen haben, rufen Sie gern an unter: 05041-756942  
oder schreiben Sie: faupel@haus-immanuel.org

**Anmeldung;** s. u. kfd Bistum Hildesheim

\*\*\*\*\*

## Programm

bis 9:30 Uhr Ankommen mit Stehkaffee

09:45 Uhr Begrüßung, Einführung  
Geistlicher Impuls

Leibspürübung im Liegen und Autogenes Training (Ruhe, Schwere, Wärme)  
Meditation (2 x 25 Min) mit meditativem Gehen

11:40 Uhr *Mittagsgebet in der Klosterkirche*

12:15 Uhr *Mittagessen*

*anschl. Mittagspause: Schauen, was mir gut tut: Spaziergang allein oder mit anderen, sich einen ruhigen Platz suchen, draußen oder in der Kirche, im Meditationsraum...*

14:15 Uhr *Kaffee*

14:45 Uhr Leibspürübung und Gebärdemeditation  
Geistlicher Impuls  
Autogenes Training

Meditation (2 x 25 Min) mit meditativem Gehen  
Austauschrunde

16:40 Uhr Abschlussritual mit Segen

(17:30 Uhr Möglichkeit zur Teilnahme an der Vesper)

**Veranstalter / Anmeldung:**

**kfd im Bistum Hildesheim**

Domhof 18 – 21, 31134 Hildesheim. 05121.307364, kfd@bistum-hildesheim.de

