

### Administratives

Anmeldung per Post oder unter [www.romerohaus.ch](http://www.romerohaus.ch) bis 5 Tage vorher. Die Anmeldung ist verbindlich.

### RomeroHaus erreichbar

ab Bahnhof mit Trolleybus Nr. 6 oder 8 Richtung Würzenbach bis Brüelstrasse (erster Halt nach Verkehrshaus, Fahrzeit ca. 10 Minuten), oder mit S-Bahn S3, Haltestelle Verkehrshaus.

### Kosten

pro Morgen inkl. Frühstück Fr. 25.- bis 40.-  
Selbsteinschätzung nach finanzieller Lage

fakultatives Mittagessen (inkl. Dessert, Kaffee) Fr. 25.-



R o m e r o H a u s L u z e r n • Veranstaltungen Kurse Forschung  
Kreuzbuchstr. 44 · 6006 Luzern · Tel. 041 375 72 72 · Fax 041 375 72 75 · PK 60-4167-4  
[www.romerohaus.ch](http://www.romerohaus.ch) · [info@romerohaus.ch](mailto:info@romerohaus.ch) · Trägerschaft: Bethlehem Mission Immensee

### Anmeldung

Ein Morgen in Achtsamkeit, 27. Februar, 1. Mai, 19. Juni 2010

Name ..... Vorname .....

Strasse ..... PLZ/Ort .....

Telefon P ..... G .....

E-Mail .....

Ich melde mich für folgendes Datum an:

27. Februar     1. Mai     19. Juni

Ich bezahle Fr. ....  Mittagessen Fr. 25.-  mit Fleisch  ohne Fleisch

### Meditation

Samstag, 27. Februar, 1. Mai, 19. Juni 2010

jeweils 7.15 bis 12.15 Uhr

mit **Bernadette Rügsegger-Eberli**, Rothenburg

R o m e r o

Ein Morgen in Achtsamkeit



R o m e r o H a u s L u z e r n

## Ein Morgen in Achtsamkeit

Immer mehr Menschen lassen sich von Stille und Meditation ansprechen. Wenn äussere Reize wegfallen, eröffnen sich neue Räume: Der eigene Leib wird durchlässig und wach. Die Seele richtet sich auf Wesentliches aus. Der Geist schenkt Momente der Klarheit und des Ganz-im-Hier-und-Jetzt.

Einen Vormittag lang wird dies achtsam eingeübt: Sitzen im Stil des Za-Zen, Leibarbeit, Shibashi und kurzer gezielter Austausch in der Gruppe. Wir tun das alles in liebevoller Achtsamkeit. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen: Innere Bilder, Gedanken, Gefühle werden wahrgenommen und wieder losgelassen. Das einfache Tun verbindet uns mit unserem geistlichen Grund. Still und unspektakulär bildet sich eine Brücke zum Alltag. Und nicht zuletzt tun die Stunden einfach auch gut.

## Shibashi

Shibashi ist eine Bewegungsmeditation aus der altchinesischen Heilkunst wie Tai Ji und Qi Gong. Die einfachen Bewegungen helfen, innere Spannungen zu lösen und harmonisieren den Energiefluss in Körper und Geist.

## Leitung

**Bernadette Rüeegsegger-Eberli**, Rothenburg. Lehrerin, Internatsmitarbeiterin, Kursleiterin Shibashi und Ganzheitliches Fasten, langjährige Erfahrung in Tai Ji und Zen Meditation.

## Mensch sein

*„Es geht nur um eines: Mensch sein – der Mensch, der ich bin. Die erste Wirklichkeit, die wir ‘Gott’ nennen, hat nur diese eine Tendenz: sich in unserem Menschsein zu manifestieren. Nur in unserem Menschsein treten wir mit ihr in Kontakt. Im Gras manifestiert sie sich als Gras, im Baum als Baum. In uns aber manifestiert sie sich als Mensch. Wir haben nur Mensch zu sein und all die Potenzen zu entfalten, die in uns angelegt sind.“*

*Willigis Jäger*

## Ablauf

07.15 - 08.15	Begrüssung, 2 x 20 Minuten Sitzen, Shibashi, Evangelium vom Sonntag
08.15 - 09.15	Z'Morge, anschliessend persönliche Zeit
09.15 - 10.45	kurzes Sitzen, Austauschrunde, Leibarbeit
10.45 - 11.00	Pause
11.00 - 12.15	1 x 20 Minuten Sitzen, Shibashi, Austauschrunde, Impuls, Sitzen

Jeder Morgen kann einzeln besucht werden.  
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.  
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

W e l t e n  
verbinden Welten verbinden