

12. - 17. Mai 2019 (So, 18 Uhr - Fr, 13.30 Uhr)

## RETREAT: KLARER BLICK UND TIEFE EINSICHT! Intensives Retreat in Achtsamkeitsmeditation – im Schweigen

Achtsamkeitsmeditation oder auch Vipassana genannt ist eine Meditationstechnik, die aus Indien stammt und über 2500 Jahre alt ist. Sie ist frei von einer speziellen, religiösen Bindung und kann von jedem interessierten Menschen praktiziert werden.

Im Mittelpunkt der Achtsamkeitspraxis steht das bewusst erlebte Atmen, das als geistiges Sammlungsobjekt dient. Diese Achtsamkeitspraxis wird auch als Einsichtsmeditation bezeichnet, denn durch achtsames Sehen dessen, was gerade in Körper oder Geist geschieht, entsteht Einsicht. Durch Einsicht gewinnt ein Praktizierender der Meditation ein klares Verständnis der Realität. Durch vertiefte Einsicht in die Dinge des Lebens und durch ein grundlegendes Verständnis der Zusammenhänge und Bedingungen der eigenen Lebenswirklichkeit lassen sich alle Arten von Illusionen und Täuschungen, Manipulationen und Verblendungen durchschauen.

Es werden so geistige Grundlagen geschaffen, um Kummer und Leid in seinen verschiedenen Ausgestaltungen zu erkennen und zu überwinden. Menschen gelingt es so auf diesem Wege, gütiger, liebevoller, frei von negativen Gedanken und Handlungen, mitfühlend mit sich und mit anderen umzugehen.



**Leitung:** Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer (Clausen)  
**Kursgebühr:** € 160,00 – 200,00 (nach eigenem Ermessen, am Ende des Seminars zu entrichten)  
**Unterkunft und Vollverpflegung:** € 360,20 (nur im Einzelzimmer)

30. Mai 2019 (Christi Himmelfahrt, ab 10 Uhr)

## Familientag in der Heilsbach

Feiern Sie mit uns Christi Himmelfahrt in der Heilsbach!



Christi Himmelfahrt wird seit über 50 Jahren in der Heilsbach als Familientag gefeiert. Es wird ein buntes Programm für die ganze Familie angeboten, von und für junge und alte Menschen, mit und ohne Behinderung. Freuen sie sich mit uns auf

- Gottesdienst
- Konzert des Chores „Kreuz und Quer“
- Tanzaufführung der HKS Dance Company
- Kinderanimation u.v.m.

01. Juni 2019 (Sa, 10 – 18 Uhr)

## Den eigenen Geist zur Ruhe bringen Ein Intensivtag mit Atemübungen und Achtsamkeitsmeditation

Die Beschreibung zum Seminar entnehmen Sie bitte der gleichnamigen Veranstaltung vom 16. Februar 2019.

**Leitung:** Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer (Clausen)

**Kursgebühr:** € 40,00  
**Tagesverpflegung:** € 23,10

02. - 07. Juni 2019 (So, 18 Uhr – Fr, 13.30 Uhr)

## „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden“

### Das Herzensgebet - Meditationswoche im Schweigen

Das Herzensgebet ist eine alte christliche Meditationsweise, die heute wieder viele Menschen als hilfreich erfahren. Wir lassen mit dem Atem Heiligen Geist in uns einströmen, der unser ganzes Sein durchdringt und in uns wirkt. „Gott und ich, wir sind eins. Er wirkt, und ich werde.“ (Meister Eckhart)

In diesem Vertrauen sitzen wir in der Stille, sind absichtslos einfach da und lassen geschehen. Unser Herz betet. Viele Menschen wissen um den Segen des Herzensgebetes, gerade auch in Not und ausweglos scheinenden Situationen.

Alle, die diese Gebetsweise kennen lernen oder vertiefen wollen, sind herzlich eingeladen. Vorausgesetzt werden körperliche und seelische Stabilität. Durchgängiges Schweigen während des ganzen Kurses.



Gestaltungselemente:

- Bewegungen im Freien
- Meditativer Gang in die Natur
- Impuls
- Eutonische Übungen
- Sitzen in der Stille (6 x 25 Minuten)
- Imagination
- Tägliches Einzelgespräch
- Pfingstsequenz



**Leitung:** Dorothee Kimmel, Meditationsleiterin (St. Ingbert)

**Kursgebühr :** € 60,00  
**Unterkunft und Verpflegung:** € 300,00 DZ / € 344,00 EZ

28. - 30. Juni 2019 (Fr, 15 Uhr – So, 13:30 Uhr)

## BodyMind Wochenende „KAHA und Aroha“ Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Körper und Geist in Harmonie zu bringen ist ein schon ewig währendes Bedürfnis des Menschen. Den Körper wecken und Energie zum Fließen bringen, die Bewegung genießen und Kraft schöpfen, sich intensiver erfahren und wahrnehmen – diese Ziele verfolgen im allgemeinen alle BodyMind Programme.



Das Aroha Programm lässt sich als moderates Herz-Kreislauf-Training definieren, dessen Schwerpunkt auf einem ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung liegt. Dabei gibt es starke, ausdrucksvolle Bewegungen und weiche Formen, das Ganze im Dreivierteltakt, der diesem Programm seine einzigartige Note und Stimmung gibt.

KAHA ist in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten entwickelt und dehnt und kräftigt entscheidende Muskelgruppen. Inspiriert von Tai-Chi, Qigong, Kung Fu, Haka und klassischem Yoga entsteht ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining und es wird eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität geschaffen. Die tolle Musik gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

Zum Nachspüren und Genießen werden zudem verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt wie z.B. Fantasiereisen, Bodyscan, Progressive Muskelentspannung, Duft- und Klangreisen.

Ohne Vorkenntnisse

„Besser auf neuen Wegen etwas stolpern, als auf alten Pfaden auf der Stelle treten“

**Leitung:** Ilse Breining, Pilates Kursleiterin DTB, Übungsleiterin B Sport in Prävention, Trainer C Fitness u. Gesundheit Erwachsene, KAHA Instructor Aroha Academy  
DTB LaGym Instructor (Ludwigshafen)

**Kursgebühr:** € 50,00

**Unterkunft und Verpflegung:** € 125,40 DZ / € 143,00 EZ



## Vorschau 2. Halbjahr 2019

17. - 21.07.2019

Heilungsweg des Evangeliums  
Pilates Wochenende „Pilates und Redondoball – Eine runde Sache  
Bildungsfreizeit für Senioren  
Seelische Kraft und innere Ruhe durch bewusstes Atmen und Achtsamkeitsmeditation

02. - 04.08.2019

singen & sinnen  
Resilienz – Wie werde ich ein Steh-Auf-Männchen?  
Meditationswoche im Schweigen

05. - 16.08.2019

23. - 25.08.2019

Intensivtag „Den eigenen Geist zur Ruhe bringen“

30.08. bis 01.09.2019

14.09.2019

Pilates und Wohlfühlwoche  
Exerzitien

22. - 27.09.2019

28.09.2019

Heilungsweg des Evangeliums  
Tod und Auferstehung  
Aufsichtstage für Frauen  
Retreat: Auf die innere Stimme hören

07. - 11.10.2019

20. - 24.10.2019

23. - 27.10.2019

25. - 27.10.2019

17. - 22.11.2019

Intensivtag „Den eigenen Geist zur Ruhe bringen“  
BodyMind Wochenende „Rituale und Flows“

09.11.2019

15. - 17.11.2019

Durchatmen im Advent  
Pilates Wochenende „Coreband und KAHA“

04.12.2019

13. - 15.12.2019

Weihnachten und Neujahr für Senioren

22.12.2019 - 02.01.2020

Besuchen Sie für weitere Informationen rund um die Veranstaltungen und Kurse unsere Homepage, die immer aktuell gehalten wird. Gerne senden wir Ihnen auch regelmäßig unser Kursprogramm kostenlos nach Hause. Rufen Sie uns einfach an!



# HEILSBACH

Bildungs- und Freizeitstätte  
Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts



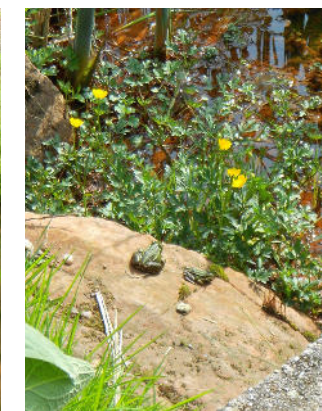
## Heilsbach

### Bildungs- und Freizeitstätte

Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts

An der Heilsbach 1  
66996 Schönau/Pfalz  
Tel.: 06393-802-0  
Fax: 06393-802-288  
E-Mail: heilsbach.schoenau@t-online.de  
Internet: www.heilsbach-schoenau.de

Stiftung Heilsbach  
Liga Bank  
IBAN: DE67 7509 0300 0000 0557 60  
BIC: GENODEF1M05



## Kursprogramm 1. Halbjahr 2019



## Liebe Freundinnen und Freunde der Heilsbach, sehr geehrte Damen und Herren,

mit 14 Veranstaltungen bieten wir Ihnen in diesem Halbjahr ein interessantes und vielfältiges Angebot an Seminaren und Tagesveranstaltungen. Gerne informieren wir Sie zu den einzelnen Themen noch ausführlicher.

Wir freuen uns auf Sie in der Heilsbach!

Renate Schmitt  
Leitende Mitarbeiterin

Dr. Friedrich Mohr  
Stiftungsvorsteher



16. Februar 2019 (Sa, 10 - 18 Uhr)

### Den eigenen Geist zur Ruhe bringen

#### Ein Intensivtag mit Atemübungen und Achtsamkeitsmeditation

Das moderne Leben mit all seinen Anforderungen in Beruf, Familie und Freizeit lässt viele Menschen nicht mehr zur inneren Ruhe finden. Selbst das sogenannte „ruhige Leben“ auf dem Lande reicht hierzu oftmals nicht mehr aus. Innere Unruhezustände, Schlaflosigkeit als auch unzählige Gedanken und Bilder, die sich nicht mehr abstellen lassen, kreisen in unruhig gewordenen Menschen: nicht enden wollendes „Kopfkino“, gefühlsmäßige Belastungen wie Angstzustände und andere Probleme als auch innere Stresssymptome beschweren ihr Leben.



Als sehr hilfreich erweisen sich hier Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Sie eröffnen ein neues Verhältnis zu unserem Körper, zu unserer Seele wie auch zu allen geistigen Prozessen. Sie verhelfen dazu, wieder bodenständiger und entspannter zu sein, so dass erneut geistige Stille und ursprüngliche Ruhe in sich selber erlebt werden kann.

Zusätzlich unterstützen bei passendem Wetter eine kleine Wanderung und auch Erlebnisse in der wunderbaren Natur der Heilsbach wie auch vegetarische Kost als auch Vorträge und gemeinsame Gespräche und Begegnungen in der Gruppe das Anliegen des Kurses.

**Leitung:** Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer (Clausen)  
**Kursgebühr:** € 40,00

**Tagesverpflegung:** € 23,10

22. – 24. Februar 2019 (Fr, 15 Uhr – So, 13.30 Uhr)

### Pilates-Kurs am Wochenende

#### “Roller und Circle – Kraft und Flexibilität”

##### Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Das umfassende Ganzkörpertraining nach der klassischen Pilates Mattenmethode vitalisiert, kräftigt und formt den Körper, die Haltung wird verbessert und die eigene Mitte durch bessere Wahrnehmung neu entdeckt.

Die Teilnehmer lernen mit den Übungen, sich leichter zu entspannen, auf den eigenen Körper zu hören, ihn weniger zu überlasten und dadurch Stress besser abzubauen.

Der Pilates Circle – rund, energetisch und voller Spannung – und der Roller ergänzen das Training auf vielfältige Weise.

Druck, Zug und myofasziale Massage beziehen Muskeln, Gelenke und Bindegewebe gleichermaßen mit ein und erlauben, einerseits Kraft und andererseits Flexibilität aufzubauen und zu erhalten.

Das Pilates Mattenprogramm bietet einen gesunden Ausgleich zum Alltag mit seinen täglichen Anforderungen, denen wir gerecht werden müssen. An den 3 Tagen werden die Basisübungen mit Varianten erarbeitet, kleine Bewegungsverbindungen entstehen, eine Übung fließt in die nächste, Hektik verschwindet und Ruhe kehrt ein.

Jede Praxiseinheit endet mit einer ausgedehnten Entspannungsphase zum Nachspüren und Genießen. Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung; Teilnahme ebenso mit körperlichen Einschränkungen nach Rücksprache möglich.

**Leitung:** Ilse Breining, Pilates Kursleiterin DTB, Übungsleiterin B Sport in Prävention, Trainer C Fitness u. Gesundheit Erwachsene, KAHA Instructor Aroha Academy, DTB LaGym Instructor (Ludwigshafen)

**Kursgebühr:** € 50,00

**Unterkunft und Verpflegung:** € 125,40 DZ / € 143,00 EZ



25. Februar 2019 (Mo, 11 Uhr)

### Walburgafest in der Heilsbach

Am Montag, den 25. Februar 2019, feiert die Heilsbach Bildungs- und Freizeitstätte in Schönau ihr traditionelles Walburgafest am Gedenktag ihrer Hauspatronin.



Um 11 Uhr findet die Eucharistiefeier in der Hauskapelle mit Stiftungsvorsteher Dr. Friedrich Mohr statt, danach lädt die Heilsbach zum gemeinsamen Mittagessen im Speisesaal.

11. – 22. März 2019 (Mo, 18 Uhr – Fr, 13 Uhr)

### Fasten für Gesunde

#### Fasten in der Gruppe nach Dr. Lützner

Zu Beginn der Fastenzeit bieten wir unser Fasten für Gesunde nach Dr. Lützner an. Die Fastentage in Gemeinschaft stellen den bewussten Verzicht auf feste Nahrung für eine bestimmte Zeit in den Mittelpunkt. Dadurch soll der ganze Mensch wieder ins Gleichgewicht kommen: Körper, Geist und Seele.

Besonders für ältere Menschen bieten wir eine Reisdiet mit schmackhaften und leichten Reisgerichten an. Wenn der Körper fastet, wird der Geist wach. Darum lädt das Bibelseminar zur Beschäftigung mit der Hl. Schrift ein. Auch Kurzvorträge zu Themen aus dem Bereich der Gesundheitsvorsorge bereichern das Programm. Ausreichend Ruhe im Wechsel mit Bewegung bringt den Körper während des Fastens ins Gleichgewicht. Dazu dienen Angebote wie Wandern und Nordic-Walking.



#### Leitung:

Pfr. Norbert Kaiser, kfd-Diözesanpräses (Hettenleidelheim)

**Kursgebühr:** € 80,00

**Unterkunft und Verpflegung:** € 660,00 DZ / € 756,80 EZ

16. März 2019 (Sa, 10 - 18 Uhr)

### RESILIENZ – WIE WERDE ICH EIN STEH-AUF-MÄNNCHEN?

**Strategien für ein Leben mit innerer Kraft und in Würde**  
Resilienz ist die Fähigkeit, trotz widriger Umstände und schwieriger Verhältnisse, nicht zu verzweifeln und

innerlich aufzugeben, sondern guten Mutes und mit innerem Vertrauen Lösungswege zu suchen, um eine vertrackte Situation zu verändern.

In diesem Tagesworkshop betrachten wir verschiedene Ansätze zur Resilienz und wie diese aufgebaut werden können. Es werden vier Ebenen vorgestellt, die einen resilienten Menschen ausmachen: die innerste Ebene, die Charaktereigenschaften, die sieben Säulen als Handlungsstrategien, sowie die sieben methodischen Schlüssel, mit denen resiliente Fähigkeiten aufgebaut werden können. Diese Methoden zeigen uns praktische Wege auf, wie wir unsere inneren Stärken entwickeln, festigen und anregen können.

Eine weitere Aufgabe dieses Fortbildungskurses wird es sein, unsere eigenen Fähigkeiten zur Resilienz anzuschauen und tiefer zu verstehen. Welche Fähigkeiten in Bezug zur Resilienz haben wir bisher entwickelt und wo bestehen noch Defizite und Schwächen?

**Leitung:** Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer (Clausen)

**Kursgebühr:** € 40,00

**Tagesverpflegung:** € 23,10



03. - 07. April 2019 (Mi, 14 Uhr – So, 13.30 Uhr)

### Heilungsweg des Evangeliums

#### Ein Seminar für Kranke und Gesunde

In den Heilungsberichten des Evangeliums wird uns dargelegt, dass Gottes Wort die Kraft hat, auch schwere und sogar angeborene Krankheiten zu heilen. In der Verbindung mit Gott oder Christus, dem Heiler in uns, erkennen wir, worauf es ankommt. „Dein Glaube hat dir geholfen“, hat Jesus damals Geheilten gesagt. Auch von uns heute wird erwartet, dass wir dem göttlichen Wort glauben und seiner Zusage unser Vertrauen schenken. Ein Weg für Kranke und Gesunde – die Hilfe und Heil bei Gott suchen und erfahren wollen.



**Leitung:** Christa Schneider (St. Ingbert)

**Kursgebühr:** € 50,00

**Unterkunft und Vollverpflegung:** € 240,00 DZ / € 275,20 EZ

03. - 07. April 2019 (Mi, 18 Uhr – So, 10 Uhr)

### “Mit Jesus beten - Vater im Himmel”.

#### Schweigeexerzilien in der Heilsbach

Ein Wagnis? – Eine Chance!

Zum Tagesablauf gehören

- der Gottesdienst am Morgen
- zwei Impulsvorträge über den Tag
- die Meditation am Abend.



„Auf die Bitte der Jünger: „Herr, lehre uns beten“ – gibt ihnen Jesus die Worte des Vaterunser.“

Darin offenbart er ihnen alles, was ihm wichtig ist – sein „Glaubensbekenntnis“. (Pp Franziskus)

Exerzilien sind Tage der Ruhe und der Erholung für Leib und Seele – indem wir stille werden und in uns hinein-hören: Was will Gott mir sagen, mir ganz persönlich? Das Angebot richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer.

**Leitung:** Pfr. Norbert Kaiser, kfd-Diözesanpräses (Hettenleidelheim)

**Kursgebühr:** € 30,00

**Unterkunft und Vollverpflegung:** € 236,80 DZ / € 272,00 EZ

12. - 14. April 2019 (Fr, 15 Uhr – So, 13:30 Uhr)

### Pilates und Faszien: Ein starkes Team

Das umfassende Ganzkörpertraining nach der klassischen Pilates Mattenmethode vitalisiert, kräftigt und formt den Körper, die Haltung wird verbessert und die eigene Mitte durch bessere Wahrnehmung neu entdeckt.

Die Teilnehmer lernen mit den Übungen, sich leichter zu entspannen, auf den eigenen Körper zu hören, ihn weniger zu überlasten und dadurch Stress besser abzubauen.

Das Netzwerk Muskeln, Nerven und Faszien bildet eine Einheit, die für uneingeschränkte Bewegungsfreude steht.

Die Ergänzung der Pilates Basics einerseits mit wiederentdeckten Schwungübungen und andererseits durch die myofasziale Massage mit speziellen Zusatzgeräten wirkt lösend auf Verspannungen, kurbelt den Stoff-



wechsel an, macht elastisch, hält jung und gesund. Bring deine Faszien in Fluss, ganz nach dem Motto: „Wer sich nicht bewegt, verklebt!“

Jede Praxiseinheit endet mit einer ausgedehnten Entspannungsphase, die Hektik verschwindet und Ruhe kehrt ein.

Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung; Teilnahme ebenso mit körperlichen Einschränkungen nach Rücksprache möglich.

**Leitung:** Ilse Breining, Pilates Kursleiterin DTB, Übungsleiterin B Sport in Prävention,

Trainer C Fitness u. Gesundheit

Erwachsene, KAHA Instructor

Aroha Academy, DTB LaGym

Instructor (Ludwigshafen)

**Kursgebühr:** € 50,00

**Unterkunft und Verpflegung:** € 125,40 DZ / € 143,00 EZ



16. - 23. April 2019 (Di, 18 Uhr – Di, 10 Uhr)

### Feier der Kar- und Ostertage

Gemeinsam wollen wir die Karwoche und das Osterfest begehen. Die Feier der Liturgie steht dabei im Zentrum. Kurzvorträge und das gemeinsame Anfertigen der Osterkerze gehören ebenso zum abwechslungsreichen Programm wie Gebetszeiten und gemeinschaftliche Abende.



#### Leitung:

Pfr. Dr. Friedrich Mohr (Speyer); Agnes Lang, Gemeindefreierin i.R. (Speyer)

**Kursgebühr:** € 50,00

**Unterkunft und Vollverpflegung:** € 409,20 DZ / € 470,80 EZ

Bei dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen unseren bequemen Abholdienst von Zuhause an. Gerne erteilen wir Ihnen telefonisch Auskunft über die Fahrtkosten.

Auf der anderen Seite geht es weiter