

INITIATIVE ST. ANNA E.V. DAS ANNA-HAUS



DAS ANNA HAUS
Roßstr. 56 - 47918 Tönisvorst
Tel/Fax: 02151/702635
Fax: 02151/798512
www.das-anna-haus.de
Das-Anna-Haus@gmx.de

Info über Aktivitäten im Schulungszentrum der Initiative St. Anna e.V. – DAS-ANNA-HAUS - Termine für Arbeitsabende und Kursangebote Von Januar – Juni 2012

DAS-ANNA-HAUS ist seit dem 01.01.2004 geöffnet und ist das Schulungszentrum der Initiative St. Anna e.V. Wir möchten dazu alle Mitglieder der Initiative und Interessierte herzlich einladen von den angebotenen Aktivitäten Gebrauch zu machen.

Wir haben eine Idee Wirklichkeit werden lassen und gehen neue Wege im sozialen, therapeutischen, sowie im Für- und Seelsorgerischen Bereich und bieten eine Alternative an zu den bisherigen Beratungs- Betreuungs- und Kommunikationsmöglichkeiten. Menschen sollen erleben, dass Menschen für Menschen DA sind, ihr Haus öffnen, d.h. ein Anna-Haus sind oder werden wollen, und das Geben und Nehmen im Einklang stehen.

Hier im Schulungszentrum werden zunächst einmal die so genannten. „Anna-Häusler“ im Rahmen von Seminaren und Schulungen auf ihren Einsatz vorbereitet. „Anna-Häusler“ sind Menschen die sich bereit erklären, Menschen in „Krisenzeiten“ zu begleiten. Sie nutzen ihre Kenntnisse im privaten wie auch in einem öffentlichen Anna-Haus. Sie wollen Kraft und Trost schenken, stärken und aufbauen und sie geben die Möglichkeit, die Seele wieder einmal baumeln zu lassen. Dazu werden sie im **DAS-ANNA-HAUS** ausgebildet. Die „Anna-Häusler“ arbeiten auf Spendenbasis. Die Tätigkeit stellt keine Therapie dar, oder ersetzt diese und ist nicht von der Bezahlung abhängig. Auch Interessierte haben die Möglichkeit, an diesen Schulungen teilzunehmen. Mitglieder der Initiative erhalten eine Ermäßigung an allen angebotenen Seminaren.

Im Beratungsangebot:

Wolfgang Fels, Diplom-Theologe und Familientherapeut, Schäferstr. 11, 41239 Mönchengladbach, Tel. 02166/619331. Die Beratung kann in den Räumen der Initiative St. Anna, als auch in Mönchengladbach erfolgen.

Gesprächskreise- und Selbsthilfegruppen in den jeweiligen Anna-Häusern

Die Initiative St. Anna e.V. bietet lockere Meditations- und Gesprächskreise unter dem Motto: **Miteinander und Füreinander** an.

Diese Meditations- und Gesprächskreise sind im Sinne des Anna-Hauses und dienen dazu, dass Menschen in Krisensituationen um eine Anlaufstelle wissen. Sie sollen die Möglichkeit haben, sich hier einmal auszusprechen, im Kreise von Gleichgesinnten und Betroffenen. **Sie stellen keine Therapie oder dergleichen dar.** Sie sollen ein lockerer Erfahrungsaustausch sein, zu denen auf Wunsch Therapeuten und Psychologen hinzugezogen werden können. Der Kostenbeitrag ist im Sinne des Anna-Hauses nach eigenem Ermessen.

Das Anna-Klön-Cafe`

Die Initiative St. Anna e.V. hat im Juli 2009 ihr Angebot erweitert und das „**Anna-Klön-Cafe`**“ im Anna-Haus auf der Rossstrasse in St. Tönis eröffnet. Es ist eine zusätzliche Möglichkeit, das Anna-Haus, die Idee und andere Hilfe suchende auf unkomplizierte Weise, bei selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee, kennen zu lernen und ihnen hilfreich zur Seite zu stehen

Wir spielen Bingo oder singen Lieder zur Laute.

Da wir Neue Wege gehen wollen, bietet die Initiative auch wieder im 1. Halbjahr 2012 einen Kurs an über ca. 15 Stunden als Einstieg in die Sterbe- und Trauerbegleitung. Auch Kurse zur Vertiefung dieser Thematik. Nähere Infos erhalten Sie über 02151/702635 oder DAS-ANNA-HAUS@gmx.de

Anna-Häusler-Treffen im 1. Halbjahr 2012

Wir tauschen uns aus

März 2012

Die 10 Geh-Bote des Pilgers

Austauschabend der Anna-Häusler oder auch Interessierte

Donnerstag, den 8. März 2012

bei Ulla Bendieck von 19.30 – 21.30 Uhr

Hülser Str. 83, 47918 Tönisvorst, Tel.: 02151-3669661

E-Mail: u.bendieck@digitz.de

April 2012

Trauer- und Sterbebegleitung

Arbeitsabend für Menschen die in der Begleitung sind

und in die Trauer- und Sterbebegleitung
des Anna-Hauses einsteigen möchten oder schon
das Einstiegseminar besucht haben

Donnerstag, den 14. Juni 2012 von 19.30 – 21.30 Uhr

Trauerbegleiterin Ilse Backhaus

Im Anna-Haus, Roßstr. 56, 47918 Tönisvorst

E-Mail: das-anna-haus@gmx.de

Tel. 02151-702635

Schulungen für die Anna-Häusler und Interessierte Januar bis Juni 2012

Blockseminar Einführung in die Trauer- und Sterbebegleitung



Beginn

Samstag, den 4. Februar 2012

Einführung in die Trauer- und Sterbebegleitung im Anna-Haus

Ilse Backhaus, Trauerbegleiterin im Anna-Haus

Von 10.00 – 11.00 Uhr

Wie gehe ich mit meiner eigenen Trauer um

- Begegnung mit Krankheit und Sterben
- Vorstellung von Tod und Sterben
- Trauer durchleben

Dipl. Theologe Wolfgang Fels, von 11.00 – 13.30 Uhr

weiter

Donnerstag, den 1. März 2012

Intuition in der Sterbebegleitung

Mit Prof. Dr. Alfred Drees, von 19.00 – 21.30 Uhr

weiter

Samstag, den 21. April 2012

Wenn die Reihenfolge nicht eingehalten wird

Rituale in der Trauer

Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin Bärbel Backhaus, von 10.00 – 13.00 Uhr

Erfahrung in der Trauerbegleitung im Sinne des Anna-Hauses

Ilse Backhaus, von 13.30 – 15.00 Uhr

Weiter

Samstag, den 5. Mai 2012

Angehörige begleiten

Dipl. Theologe Wolfgang Fels, von 10.00 – 12.30

Wir laden ein Beerdigungsinstitut dazu ein

Neues wagen – Abschlussgedanken, Ilse Backhaus

Ende 15.00 Uhr

Bestätigung/Zertifizierung

bei Teilnahme am gesamten Seminar über ca. 16 Stunden

**Gebühr incl. Verpflegung und 2 Büchern aus der Trauer- und Sterbebegleitung
und der Arbeit im Anna-Haus € 135**

Zum Thema:

Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung

Die Initiative St. Anna e.V.
DAS-ANNA-HAUS

bietet im Februar 2012 - Mai 2012 eine Schulung in der Trauer- und Sterbebegleitung an. Sie soll den Anna-Häuslern, wie Interessierten die in der Begleitung von Menschen sind die Möglichkeit bieten, im Sinne der Initiative den Trauernden und auch Sterbenden eine Hand reichen können.

Da das Interesse an Problemen wächst, die mit dem Tod und Sterben zusammenhängen sowie an den damit verwandten Themen der persönlichen Verlusterfahrung und des schmerzlichen Verlusts, wollen wir auch hier neue Wege beschreiten.

Auszug aus dem Buch Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung:

„Diese Trauerphasen interessieren Betroffene überhaupt nicht“, erklärte mir eine Mutter, deren erwachsener Sohn bei einem Unfall gestorben war. Sterbende und Trauernde suchen Verständnis – aber nicht im Sinne von akademischen Abhandlungen, sondern in Form von konkreten Hilfeleistungen und glaubwürdigem Mitgefühl.

Das „Verstehen“ eines Sterbe- und Trauerprozesses drückt sich oft im einfachen Nicken aus, im augenblicklichen Begreifen eines Bedürfnisses oder eines Gefühls. Die vielen ehrenamtlichen Begleiter/Innen von Sterbe- und Trauerprozessen bringen ihre Lebenserfahrung als wichtigstes Arbeitsmittel mit. Ihr „Wissen“ beruht auf ihren eigenen Erfahrungen. Sie haben Krisen durchlebt, Angehörige oder Freunde sterben sehen und Wege gefunden, mit aufgewühlten Gefühlen und zerbrochenen Träumen umzugehen. In den Ausbildungen und Schulungen für Sterbe- und Trauerbegleitung spielt deshalb die Selbsterfahrung eine große Rolle.“

Die zertifizierte Schulung ist einmal ein Grundkurs und Einstieg in diese Arbeit und soll dazu beitragen, dass Praktiker das komplexe Phänomen des schmerzlichen Verlustes besser verstehen lernen, damit sie Trauernden helfen können, ihre Verlusterfahrung auf gesunde Art zu bewältigen. Sie soll auch die Möglichkeit bieten, mit neuen, alten und einfach zu erlernenden Methoden dem andern zu begegnen und die eigene Stabilität nicht zu verlieren.

Termine

Schulung zur Trauer- und Sterbebegleitung s.o.

Diese o. g. Treffen sind nicht nur für die Mitglieder der Initiative vorgesehen. Bei Interesse an diesen Themen besteht die Möglichkeit daran teilzunehmen, auch an einzelnen Blöcken. Näheres dazu ist unter 02151/702635 oder Das-Anna-Haus@GMX.de zu erfragen.

Angebot ganzjährig

Das Anna-Klön-Cafe`



Die Möglichkeit sich in privater Atmosphäre zu begegnen,
bei selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee
sich auszutauschen, singen und spielen



ist seit Juli 2009 gegeben

mittwochs von 15.00 Uhr – 18.00 Uhr ist diese Anlaufstelle geöffnet
So lernen Sie uns und die Idee kennen
Aufgrund des großen Interesses treffen wir uns im „Angies“ auf der Roßstr.
79, bei schönem Wetter im Biergarten.

Anna Haus Treffen "Wir begegnen uns" ein Abend zum Erzählen, Basteln, Singen, Spielen u.v.m.

Dienstag.	24.01.12	19.00 Uhr - 21.00 Uhr	
Donnerstag.	29.03.12	„	„
Donnerstag.	10.05.12	„	„
Donnerstag.	19.07.12	„	„
Dienstag.	18.09.12	„	„
Dienstag	06.11.12	„	„

„

Teilnahmegebühr nach eigenem Ermessen
Anfrage: Sigrid Büchner, Sternstr. 21, 47918 Tönisvorst,
Tel.: 02151/700612 E-Mail: sigridbuechner@arcor.de

Offener Meditations- und Gesprächskreis
Im Sinne des Anna-Hauses
„Wir meditieren miteinander“

Ein Gesprächsabend mit meditativem Ausklang.

Donnerstag, 26.01.12, 19.30 – 21.30 Uhr, Thema: „Schlittenfahrt im Winterwald“

Donnerstag, 23.02.12, 19.30 – 21.30 Uhr, Thema: „Sinnesreinigung“

Donnerstag 22.03.12, 19.30 – 21.30 Uhr, Thema: „Die Trauerweide“

Donnerstag, 26.04.12, 19.30 – ca. 21.30 Uhr, „Ein Samenkorn“

Donnerstag, den 31.05.12, von 19.30 – 21.30 Uhr, „Besuch der Mutter Erde“

Donnerstag, 28.06.12, 19.30 – 21.30 Uhr, „Meer“

Kostenbeitrag nach eigenem Ermessen

Veranstaltungsort:

Anna-Haus, 47918 Tönisvorst, Roßstr. 56, Tel: 02151/798512

Ilse.Backhaus@GMX.de

Anna-Haus-Entspannungsmeditation
mit Gaby Bornemann

Ganzjährig jede Woche Dienstagmorgen 10.00 Uhr in Krefeld-Forstwald

Betrag nach eigenem Ermessen

Anmeldung:

Gaby Bornemann – gabybornemann@gmx.de

Tel.: 02151-700 118

Christliche Meditationen im Anna-Haus



– Das Ruhegebet - Herzensgebet – im Schweigen und Ruhigwerden den Raum betreten wo wir nichts leisten müssen

Nach der Methode der WCCM

„Durch das schweigende, aufmerksam hörende Gegenwärtigsein vor Gott kann sich der innere Mensch reinigen, wandeln und stärken. Diese innere Sammlung orientiert sich an den Gebetsweisen der alten Wüstenväter (1), die über Jahrhunderte hinweg die orthodoxe Mönchtradition geprägt haben und inzwischen auch immer stärkeren Eingang im Westen finden. Durch das „Einsinken“ der Seele findet der Mensch zu seiner Mitte und vermag so seine Orientierung und Sinnhaftigkeit für seinen weiteren Lebensweg zu finden.“

(† Pater Martin Storck OCist)

Donnerstag, den 2. Februar 2012 von 19.30 – 21.30 Uhr

Donnerstag, den 12. April 2012, von 19.30 – 21.30 Uhr

Donnerstag, den 21. Juni 2012 von 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Ilse Backhaus

Still werden, sich selbst und Gott nahe sein

Das Herzensgebet spüren

Ilse Backhaus, Tel: 02151/798512,

E-Mail: Ilse.Backhaus@GMX.de

Besondere Kurse u. Seminare

Von Januar – Juni 2012

zur Erhaltung der Inneren Balance
für die Mitglieder der Initiative wie auch für Interessierte
Mitglieder der Initiative erhalten eine Ermäßigung

Januar 2012

Kinesiologie- Grundkurs:

Mittwoch, 25. Januar 2012 19.00 - ca. 22.00 Uhr

Kinesiologie - Was ist das?

Für viele ein Buch mit "sieben Siegeln", das ich in meinem Vortrag öffnen möchte. Sie können in diesem Kurs den kinesiologischen Muskeltest erfahren und einiges über die Entwicklung und die Grundlagen.

Mein Hauptanliegen ist es aber, Ihnen zu vermitteln, wie man über die Kinesiologie die eigene Intuition stärken kann, das "aus dem Bauch heraus" handeln, was erfahrungsgemäß in vielen Fällen erfolgreicher ist, als die über den Kopf getroffene Entscheidung. Dabei ist es für mich wichtig, auch den so genannten "Eigentest" anzuwenden, da man hierfür keine zweite Person, die ja in vielen Fällen nicht zur Verfügung steht, braucht.

Mein Kurs richtet sich an diejenigen, die die Bereitschaft mitbringen, mit Neugier, Offenheit und Unvoreingenommenheit auf etwas zuzugehen, was die eigene Intuition schult, die Gesundheit fördert und erhält, und das Leben auf die eine oder andere Weise bereichern kann.

Kursgebühr 40,00 Euro
(Anna- Haus- Mitglieder 35,00 Euro)
Incl. umfangreicher Informationsmappe

Das Anna-Haus bietet ab Januar - März 2012

7 Trainingsabende an:

Entspannungstraining und Gesundheit



Autogenes Training (AT)

nach Prof. Dr. J. H. Schultz

Beginn und Einführung ist der

30. Januar 2012

Vom 30. Januar – 19. März 2012

Daten: Montag 30.1.2012, 6.2.2012, 13.2.2012

27.2.2012, 5.3.2012, 12.3.2012, 19.3.2012

montags von 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag für diesen Kurs € 85,00 incl. Material

Wird von den Krankenkassen unterstützt

www.fit-mit-der-aok.de

Anmeldung:

Anna-Haus, Roßstr. 56, 47918 Tönisvorst

Tel.: 02151-702635, Fax 02151/798512

E-Mail: das-anna-haus@gmx.de

Dieses Entspannungstraining verbessert die Fähigkeit, Alltagsbelastungen in günstiger Weise zu bewältigen, es kann die Gesundheit stärken und die Lebensqualität erhöhen. Dabei dürfen

Entspannungsübungen natürlich nicht als ein „Wundermittel zur Lösung aller Lebensprobleme missverstanden werden.

Das regelmäßige Training ist ein wichtiger eigener Beitrag, um die seelische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu stärken.

Das Anna-Haus bietet ab Januar - März 2012

7 Trainingsabende an:

Entspannungstraining und Gesundheit



Progressive Muskelrelaxation (PM) nach Jacobsen

Beginn und Einführung ist

Dienstag, der 31. Januar 2012

dienstags: 7.2., 14.2., 28.2., 6.3., 13.3., 20.3.2012

donnerstags von 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag für diesen Kurs € 85,00 incl. Material

Wird von den Krankenkassen unterstützt

www.fit-mit-der-aok.de

Anmeldung:

Anna-Haus, Roßstr. 56, 47918 Tönisvorst

Tel.: 02151-702635, Fax 02151/798512

E-Mail: das-anna-haus@gmx.de

Dieses Entspannungstraining verbessert die Fähigkeit, Alltagsbelastungen in günstiger Weise zu bewältigen, es kann die Gesundheit stärken und die Lebensqualität erhöhen. Dabei dürfen Entspannungsübungen natürlich nicht als ein „Wundermittel zur Lösung

aller Lebensprobleme missverstanden werden. Das regelmäßige Training ist ein wichtiger eigener Beitrag, um die seelische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu stärken. Während man beim Autogenen Training in aller Regel etwas Geduld bis zu den ersten spürbaren Wirkungen aufbringen muss, können bei der Progressiven Relaxation meist schon nach den ersten Übungen Entspannungsempfindungen wahrgenommen werden. Die Methode der Progressiven Relaxation gilt als das bisher am besten untersuchte und in seinen positiven Wirkungen überzeugendste Entspannungsverfahren.

Februar 2012

Wenn der Rücken uns nicht mehr trägt.....

Samstag, den 25. Februar 2012 10.00 – ca.17.00 Uhr incl. Verpflegung

Dorn- Breuß- Massage- Kurs aus ganzheitlicher Sicht für Jedermann
-neu- mit Elementen der Hock-Methode
Burkhard Hock, Physiotherapeut, ergänzt mit seiner Methode die Dorn-Therapie,
speziell zum Erkennen und Behandeln von Hüftfehlstellungen.

Kursgebühr 70,00 Euro
(Anna- Haus- Mitglieder 65,00 Euro)
incl. umfangreicher Informationsmappe, sowie einer Teilnehmer- Urkunde

März 2012

Schüßler- Salz- Kurs

Freitag, 2. März 2012 17.00 - ca. 21.00 Uhr

Salz ist Leben! Stimmt etwas im Mineralsalzhaushalt unseres Körpers nicht, bekommen wir das bald zu spüren – fühlen uns schlapp und energielos, werden dauernd von irgendwelchen Zipperlein geplagt – und irgendwann stellen sich Krankheiten ein.

Die biochemische Mineralsalztherapie, vor ca. 130 Jahren durch Dr. med. H.W. Schüßler begründet, hat bisher immer wieder ihre Wirksamkeit und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten bei der Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen unter Beweis gestellt. Bei rechtzeitigem Behandlungsbeginn und richtiger Dosierung der Salze ist gerade bei der Selbstbehandlung schnell ein Heilerfolg zu erwarten.

Wenn Sie Interesse daran haben, die „Salze des Lebens“ und ihre Anwendungsmöglichkeiten kennen zu lernen, steht Ihnen mit diesem Kurs ein interessantes Angebot zur Verfügung.

Kursgebühr: 45,00 Euro
(Anna- Haus- Mitglieder 40 Euro)

incl. umfangreicher Informationsmappe, sowie einer Teilnehmer- Urkunde

Fußreflexzonenmassage
einmal ganz anders
auf Energiebasis nach Dr. Fitzgerald
zur Tiefenentspannung und Entgiftung des Körpers

Samstag, 17. März 2012, 10.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr, incl. Verpflegung,
Kursgebühr 70,00 Euro
(Anna- Haus- Mitglieder 65,00 Euro)
(incl. umfangreicher Informationsmappe, sowie einer Teilnehmer- Urkunde.)

April 2012



Fastentage im Gastflügel der Abtei
mit Ilse Backhaus
1 Woche Heilfasten im Kloster Himmerod
– Ich nehme mir Zeit –

von Sonntag, den 25. März 2012 – Sonntag, den 01. April 2012
Verlängerung ist möglich

Dazu mehr unter Himmerodtermine

Leitung: Ilse Backhaus; Info und Anmeldung:
E-Mail ilse.backhaus@gmx.de Tel/Fax: 02151/798512

Chakra- Balance- Fußmassagekurs

Freitag, 27. April 2012, 17.00 Uhr – ca. 22.00 Uhr

Die „andere“ sehr wirkungsvolle Massage an den Füßen, tiefgehend und erholend, zur Entgiftung des Körpers.

Kursgebühr 50,00 Euro

(Anna- Haus- Mitglieder 45,00 Euro)

incl. umfangreicher Informationsmappe, sowie einer Teilnehmer- Urkunde

Mai 2012

Cranio- Sacral - Balance

Wiederherstellung der inneren Balance

- Grundkurs –

Samstag, 12. Mai 2012 10.00 – ca. 17.00 Uhr, incl. Verpflegung

Die Cranio- Sacrale - Behandlung ist eine sanfte, manuelle Form der Körpertherapie. Behandelt wird am ganzen Körper, mit Schwerpunkt Schädel (lat.: cranium), Wirbelsäule und Kreuzbein (lat.:sacrum), daher die Bezeichnung Cranio- Sacral.

Um den Schädel und die Wirbelsäule fließt der Liquor, dessen Volumenschwankung die Schädelknochen bewegt und damit einen Rhythmus, den Cranio- Sacral - Rhythmus bewirkt, der mit sechs bis zwölf Zyklen pro Minute durch den ganzen Körper pulsiert.

Durch Ereignisse wie Unfälle, Stürze, Wirbelsäulenschädigungen, aber auch traumatische Erlebnisse, kann der Cranio- Sacral - Rhythmus beeinträchtigt oder z. T.

schwer blockiert sein. Durch die sanfte Behandlung in Form von Dehnung und Regulierung, kann der Liquor wieder ungehindert fließen, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert,

Blockaden werden gelöst, was auch bedeutet, dass organische Beeinträchtigungen sich lösen bzw. auflösen.

Kursgebühr 70,00 Euro

(Anna- Haus- Mitglieder 65,00 Euro)

incl. umfangreicher Informationsmappe,

sowie einer Teilnehmer- Urkunde

Juni 2012

Bach- Blüten- Kurs

1. Teil: Mittwoch, 27. Juni 2012, 19.00 Uhr – ca. 22.00 Uhr

2. Teil: Freitag, 29. Juni 2012, 17.00 Uhr – ca. 21.00 Uhr

Sie werden aus den Blüten von Blumen, Bäumen und Büschen gewonnen und haben große Heilwirkung: Blütenessenzen harmonisieren unser geistiges und seelisches

Befinden und helfen so, mit Problemen aller Art besser zurechtzukommen.

Wenn Sie Interesse daran haben, alle 38 Blüten des Dr. Edward Bach mit ihrer Bedeutung und ihren Anwendungsbereichen sowie den Einsatz der Notfalltropfen kennen zu lernen, steht Ihnen mit diesem Kurs ein interessantes Angebot zur

Verfügung.

Kursgebühr: 65,00 Euro (Anna- Haus- Mitglieder 60 Euro)

Incl. umfangreicher Informationsmappe, Ermittlung der jeweils optimalen Bachblüten-Mischung sowie einer Teilnehmer- Urkunde.

Kinesiologie- Erweiterungskurs:

Austesten von Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Termin nach Wunsch

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits den Kinesiologie- Grundkurs absolviert haben und damit Grundkenntnisse im kinesiologischen Muskeltest besitzen. Es werden Möglichkeiten vorgestellt und Testungen vorgenommen, mit deren Hilfe man ermitteln kann, ob bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen werden

bzw. Allergien vorliegen.

Erfahrungsgemäß bringen die Kursteilnehmer unterschiedliche Kenntnisstände im kinesiologischen Eigentest mit, so dass ich mich entschlossen habe, diesen Erweiterungskurs als Einzelkurs anzubieten, um die Kursinhalte individuell anpassen zu können.

Kursgebühr 70,00 Euro (Einzelkurs ca. 2 Stunden)

(Anna- Haus- Mitglieder 65,00 Euro)

Termine im Kloster Himmerod 2012



Meditationswochenenden

wie auch meditative Tage im Kloster Himmerod

mit Ilse Backhaus

Schweigemeditation

– Das Ruhegebet - Herzensgebet -

Nach der Methode der WCCM In Erinnerung an Pater Martin



Termine 2012:

**23.03.–25.03.2012 , 27.04.–29.04.2012, 01.06.–03.06.2012, 20.07.–22.07.2012,
24.08.–26.08.2012, 28.09.–30.09.2012, 07.12.–09.12.2012**

Leitung: Ilse Backhaus

Still werden, sich selbst und Gott nahe sein

Das Herzensgebet spüren

Eigene Anfahrt, 3 Tage Kosten im Kloster selbst € 80,00

Kursgebühr: Spende fürs Kloster

Anfrage: Ilse Backhaus, Tel: 02151/798512,

E-Mail: Ilse.Backhaus@GMX.de

Fastentage mit Ilse Backhaus

1 Woche Heilfasten im Kloster Himmerod

– Ich nehme mir Zeit –

von Sonntag, den 23. März 2012 – Sonntag, den 01. April 2012

Verlängerung ist möglich

Das Frühjahrsheilfasten in der Gruppe

- die Seele einmal baumeln lassen - loslassen lernen - Zeit haben -
- den Körper reinigen, sich von Altlasten befreien, Freude empfinden

-

1 Woche Heilfasten in der Ruhe und Stille des Klosters, Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche, meditative Gespräche und auch Austausch in der Gruppe.

Der aktive Teil bietet die Möglichkeit zum Wandern und auch zu Entgiftungs- und Entspannungsmassagen und regelmäßiger morgendlicher Gymnastik u.v.m.

7 Übernachtungen incl. Versorgung u. Programm **350,00 €**

Leitung: Ilse Backhaus; Info und Anmeldung:
E-Mail ilse.backhaus@gmx.de Tel/Fax: 02151/798512 Info anfordern

Meditative Tage in Himmerod

Innehalten – Stillwerden
Sich zurückziehen aus dem Alltagstrubel
Zeit nehmen...

Christliche Meditation
Meditative Wanderungen
Natur erleben

Info und Auskunft: ilse.backhaus@gmx.de

Mo. 30.07.2012 – Do. 02.08.2012 (3 Übernachtungen)

Mo. 03.09.2012 – Do. 06.09.2012 (3 Übernachtungen)

Unterkunft im **Gastflügel des Konventsgebäudes** im einfachen Einzel- od. Doppelzimmer mit Vollverpflegung; Kosten pro Erw. 120,00 EUR.

Kursgebühr: eine Spende für die Abtei Himmerod

Christliche Meditation

Innehalten – Stillwerden

Sich zurückziehen aus dem Alltagstrubel

Zeit nehmen

Fr. 09.11.2012 – So. 11.11.2012 (2 Übernachtungen)

Unterkunft im **Gästehaus der Abtei (Pater Stephan)** im einfachen Einzel- od.

Doppelzimmer mit Vollverpflegung; Kosten pro Erw. 80,00 EUR.

Kursgebühr: eine Spende für die Abtei Himmerod

Seminare im Kloster Himmerod mit Sigrid Büchner

- Freitag 13.01. - Sonntag 15.01.2012 Seminar "Stille"
- Sonntag 10.03. - Samstag 17.03.2012 Seminar "Heilfasten"
- Freitag 04.05. - Sonntag 06.05.2012 Seminar "Leben"
- Freitag 06.07. - Sonntag 08.07.2012 Seminar "Liebe"
- Freitag 21.09. - Sonntag 23.09.2012 Seminar "Träume"
- Samstag 13.10. - Samstag 20.10.2012 Seminar "Heilfasten"
- Freitag 02.11. - Sonntag 04.11.2012 Seminar "Träume"

Die Seminare beginnen freitags um 15.00 Uhr; Gebühr: 165,00 Uhr.

Heilfasten Gebühr 350,00

Nähere Informationen und Anmeldungen:

Tel. 02151-700612, E-Mail: sigridbuechner@arcor.de

Entspannung für Erwachsene und Kinder

Stressfrei durch den Alltag kommen!

Dieses Wochenende bietet die Gelegenheit Entspannungstechniken kennen zu lernen.

5 Tibeter
Autogenes Training
Entspannung nach Jacobsen
Yoga
Tai Chi
Meditationen

Fr. 20.04.12 – So. 22.04.12 Beginn 14.00 Uhr
Für Kinder im Alter von 3 – 6 Jahre und 1 Begleitperson
2 Übernachtungen + Verpflegung incl. Seminar 240,-- Euro

Di. 31.07.12 – Do. 02.08.12 Beginn 14.00 Uhr
Für Kinder im Alter von 6 - 12 Jahre und 1 Begleitperson
2 Übernachtungen + Verpflegung incl. Seminar 250,-- Euro

Do. 11.10.12 – Sa. 13.10.12 Beginn 14.00 Uhr
Für Kinder im Alter von 6 - 12 Jahre und 1 Begleitperson
2 Übernachtungen + Verpflegung incl. Seminar 250,-- Euro

Beginn 14.00 Uhr
Eigene Anreise
Bei Bedarf werden Fahrgemeinschaften gebildet

Anmeldung:

Sigrid Büchner
Tel.: 02151/700612
Mail: SigridBuechner@arcor.de

Weitere spirituellen Termine finden Sie unter: www.abtei-himmerod.de

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Ilse Backhaus

INITIATIVE ST. ANNA e.V.
DAS-ANNA-HAUS