

## **Seminar im Haus der Stille, Bielefeld-Bethel**

### **Wie der Glaube zum Körper findet – Focusing und Spiritualität**

*In Anlehnung an das gleichnamige Buch von Peter Lincoln*

#### *Ausschreibungstext*

In der heutigen Zeit sehnen wir uns nach einer Spiritualität, die nicht nur unseren Verstand, sondern auch unser Herz erreicht und unseren Körper einbezieht. Mit Focusing kann der Glaube vertieft und nach neuen, persönlichen Bedeutungen alter Glaubensschätze gesucht werden. Die Methode unterstützt mit ihrem wertschätzenden Dialog zwischen Verstand und Körper den Kontakt zu dem, was uns innerlich bewegt. Sie eignet sich gut zur Vertiefung der eigenen Spiritualität und passt zu den Wurzeln der christlichen Tradition.

Die Focusing-Schritte werden an diesem Wochenende erklärt, praktisch in Einzel- und Kleingruppenarbeit geübt und mit der eigenen Spiritualität verbunden. Neben biblischen Texten bringen uns Bilder und Körperwahrnehmungen in Kontakt mit dem inneren Erleben. In der Stille und im achtsamen Dialog zu Zweit und in der Gruppe suchen wir die Verbindung zu uns selbst, zu unserem Glauben und zueinander.

#### *Zielgruppe und Gruppengröße*

Menschen, die Focusing kennenlernen oder vertiefen möchten

#### *Referent:innen*

Dr. Christiane Henkel (Diplom-Pädagogin, Focusing-Beraterin, DAF) und Hartmut Ahrens (Pastor, Focusing-Begleiter, DAF)

#### *Lehr-/Lernmethoden:*

Meditationen, Stille, Körperübungen, Austausch zu zweit, in Kleingruppen und im Plenum  
Angeregt und unterstützt durch Musik, Bilder, Zitate, Bibeltexte.

#### *Termin*

19.-21. April 2024 (Fr 18-21 Uhr, Beginn mit der Abendandacht des Hauses), Sa 9.00-21 Uhr So 9.00-13 Uhr (Abschluss mit dem Mittagessen, Beginn: 12.30 Uhr)

#### *Ort und Veranstalter:*

Haus der Stille  
Am Zionswald 5  
33617 Bielefeld-Bethel

E-Mail: [hausderstille@bethel.de](mailto:hausderstille@bethel.de)

Homepage: [www.haus-der-stille-bethel.de](http://www.haus-der-stille-bethel.de)