

## Weil es mir gut tut

### Einladung zu Meditation und wohltuender Körpererfahrung

Achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper, offenes Wahrnehmen, zur Ruhe kommen in der Stille – all das kann so gut tun.

Dieser Tag ist eine Einladung, dies für sich auszuprobieren und erste Schritte auf dem Weg zu einer eigenen Stille- oder Meditationspraxis zu machen.

Denn Meditation will wie Schreiben geübt und verinnerlicht werden, bis es mit der Zeit wie von selbst geht. Irgendwann ist die Haltung der Meditation gegenwärtig. Sie gehört einfach zum Leben dazu.

Wir möchten Sie an diesem Tag in überschaubaren Schritten mit den Grundformen einer heilsamen und klassischen Meditations- und Kontemplationspraxis vertraut machen. Das Seminar lädt zu eigenen neuen Erfahrungen ein, die im Verlauf auch reflektiert werden. Der Kurs ist von der christlichen Tradition geprägt und bezieht Elemente von Körperarbeit und Atemtherapie ein.

Grundlage des Kurses ist die gekürzte Fassung des Einführungskurses in Meditation und Körperarbeit „Weil es mir gut tut“.

Diesen finden Sie im Buch von Rüdiger Maschwitz, erschienen im Kösel Verlag (Random House): „Herzessache - weil es mir gut tut“.

Weitere Informationen unter [www.weilesmirguttut.de](http://www.weilesmirguttut.de)

#### Ziel sind Erfahrungen im Bereich:

- Sich spüren und durchatmen;
- Sammlung und Entspannung;
- Aufmerksamkeit und sich fallenlassen;
- Spirituelle Impulse.

Die Elemente sind Übungen aus dem Bereich der Körperarbeit, Stille-Zeiten, Austausch, und Thematische Impulse.

Für dieses Seminar können Sie einen Exerzitientag bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

#### Nummer

24025-007

#### Datum

24.11.2025

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

MedienCampus  
Nikolaus-Groß-Haus  
Lilienthalstr. 11  
51103 Köln (Kalk)

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

**Gerda Maschwitz**  
Diplom-Pädagogin  
Heilpraktikerin

**Rüdiger Maschwitz**  
Diplom-Pädagoge  
Pfarrer

#### Teilnehmende (max.)

15

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

100.00 €

#### Normaler Preis für Externe

125.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Hinweis

Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit.

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8