

## Einstimmung auf einen achtsamen, liebevollen und friedlichen

### Umgang mit mir Selbst in 2020

#### Weisheiten unserer Vorfahren nutzen.

Die Rauhnächte oder Wolfsnächte vom 21.12.-2.1., sind eine ganz besondere, magische und geheimnisvolle Zeit, in der die Natur stillzustehen scheint. Diese Zeit können wir nutzen, um Bilanz zu ziehen, uns auf das nächste Jahr vorzubereiten – aber auch um unser Gespür für das Wesentliche, das den Augen so oft verborgen bleibt, zu schärfen.

Die Zeit rast dahin. Mit Schrecken denken viele an die Projekte, die in der Arbeit noch abzuschließen, die Geschenke, die noch zu besorgen, und die Familienfeierlichkeiten, die noch zu planen sind. Und dabei spüren wir, dass unser Leben eigentlich viel mehr sein sollte als eine nie endende Aufgabenliste.

Besonders in der betriebsamen Advents- und Weihnachtszeit und dem Jahresende ist es besonders lohnend sich täglich eine kleine persönliche Besinnung zu gönnen.

Im Übergang von 2019 auf 2020 werden wir uns vor allem mit der Beziehung zu uns selbst beschäftigen. Dafür werden wir unsere Beziehungen zu Menschen, Dingen und der Natur zu Rate ziehen.

#### Was müssen Sie einplanen?

12 Termine mit sich selbst möglichst nach Einbruch der Dämmerung oder zur Morgendämmerung. Jeder Termin dauert ungefähr eine Stunde und sollte zu Ihrer Freude sein. Sie bekommen entweder eine geführte Meditation oder ein Meditationsthema für jeden Tag, die maximal 20 Minuten dauern werden.

**Vom 24.-26. Januar 2020** werden wir uns dann im Missionarischen Zentrum in Hanstedt treffen um die „Beute“ zu feiern. Das Seminar startet **am Freitag um 15.30 Uhr und dauert bis um 16 Uhr am Sonntag.**

#### Was kostet der Spaß?

200,00€ für die Vollpension und die Seminarraumgebühr.

300,00€ für das Seminar

Zuzüglich der Umsatzsteuer von 19%

Sie können auch nur an den Rauhnächten teilnehmen. Dann zahlen Sie dafür 150,00€ zuzüglich der Umsatzsteuer von 19%

Vielleicht fehlt Ihnen noch ein Weihnachtsgeschenk für jemanden, der Ihnen sehr am Herzen liegt. Wäre das nicht eine schöne Idee?

#### Veranstaltungsort:

Das Tagungszentrum mit Herz. Missionarisches Zentrum Hanstedt I,  
Wriedeler Straße 14, 29582 Hanstedt  
[www.mz-hanstedt.de](http://www.mz-hanstedt.de)

EXPOSEE  
Rauhnächte 2019/20

Brigitte Palaschinski  
Rathausstrasse 13  
D-20095 Hamburg  
T +49 (0) 40.89 00 98 40  
F +49 (0) 40.89 00 98 77  
M +49 (0) 171.794 47 76  
palaschinski@pjm-apriori.de

