

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu dem Workshop

Tag der Dankbarkeit „Stressless Painting“

Samstag, 28.11.2009

Von 10.00-19.00 Uhr im Martin Luther Haus, in Homburg-Erbach, Bodelschwinghstr.7

Die Workshopgebühr in Höhe von **50,00 €** habe ich überwiesen:

Sparkasse Südwestpfalz
Konto 49 0000 52
BLZ 542 500 10

Wegen meiner Planung bitte ich um eine verbindliche Zusage per Fon, Fax oder E-Mail:

Fon/Fax: 0033 . 387 . 06 . 52 . 91
E-Mail: info@therabera.de

Datum / Unterschrift

Dankbarkeit – das Gebet des Herzens

Der Ausdruck von tief empfundener Dankbarkeit ist für mich der sicherste Weg zur Freude und der Schlüssel zum inneren Frieden. Denn an jedem Tag meines Lebens gibt es etwas Dankenswertes. Vielleicht meint Joseph Freiherr von Eichendorff das Wort Danke, als er sagte: „Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort – und die Welt hebt an zu singen, triffst Du nur das Zauberwort.“. Ich stelle auch immer wieder erfreut fest, dass es gerade die Dankbarkeit ist, die mir das Herz weit macht, die Seele frei u. den Geist offen. Danke öffnet die Augen meiner Augen, um zu sehen, wie sehr ich gesegnet bin. Immer wieder erfüllt mich ein überwältigendes Gefühl der Liebe und der Dankbarkeit und das ganze Leben bekommt für mich eine viel tiefere Bedeutung. Die Menschen um mich herum bedeuten mir mehr, weil mein Seelenherz mit wahrer Liebe zu ihnen erfüllt ist u. ich viel mehr Verständnis für sie empfinde. Dankbar bin ich für sie, für ihre Liebe und auch für das Vertrauen, das sie in mich setzen - einfach dafür, dass sie sie selbst sind. Die Augen meines Herzens sind weit offen, um all das Schöne um mich herum zu sehen u. für die Wunder der Natur. Jeden Morgen danke ich dem Leben, dass ich leben darf. Ich glaube, die größte Kraft des Lebens ist die Dankbarkeit. Wenn es mir vielleicht mal hin und wieder weniger gut geht oder sich die Dinge nicht so optimal entwickeln, wie ich es mir wünsche, immer werde ich jedoch etwas finden, an das ich mich halten, an dem ich mich aufrichten und erfreuen kann – etwas, wofür ich danken kann. Und vielleicht ist ja auch **DANKE** der schönste **GEDANKE**.



„Nicht Worte sucht Gott bei Dir, sondern das Herz“
(Augustinus)

Tag der Dankbarkeit

„Stressless Painting“

Ein Workshop für Frauen

Samstag, 28.11. 2009

Beginn: 10.00 Uhr Ende: 19.00 Uhr

Tag der Dankbarkeit

Der Tag der Dankbarkeit wird in diesem Jahr dem Thema: „ **Stressless Painting** “ gewidmet sein, ein Kreativ-Workshop für Frauen.

Gruppengröße: **6-10 Personen**

Zeit haben für Wesentliches an einem Ort der Stille und der Besinnung, ein paar Stunden abtauchen und sich selbst Gutes tun im Kreise von gleichgesinnten Frauen. Eingebettet in die Geborgenheit einer Gruppe werden wir mit achtsamen Bewegungs- und Atemübungen unser Treffen beginnen.

Begleitet von sanfter Musik und einfühlsamen Texten werden wir uns mit Hilfe von Meditationen aus dem Alltag lösen und so zu unserer Mitte finden.

Als Zeichen unserer Dankbarkeit und auch inneren Verbundenheit werden wir ein Objekt auf Leinwand (60x80) nach der Methode „Stressless Painting“ gestalten, das uns fortan in der dunklen Zeit begleiten möge.

Am Ende unseres gemeinsamen Tages stellen wir uns dann unser Werk in einer **Vernissage** vor.

Unseren Tag der Dankbarkeit beschließen wir mit einem Ritual, um danach achtsam in den Alltag zu gehen in Vorbereitung auf die stille Zeit.

Zudem bitte ich, dass jede ein kleines Geschenk mitbringt, liebevoll eingepackt. Einen Gegenstand, dessen Energie er weitergeben möchte, den er gefunden hat, gestaltet hat, ein Gedicht oder einen Text, den er geschrieben hat, Blumensamen,...etwas, das nichts kostet und zu dem Geschenk ein paar liebevolle und inspirierende Worte dazuschreibt.

Das gemeinsame Mittagessen gestalten wir, indem jede etwas **Vegetarisches** mitbringt, das in Achtsamkeit und Liebe zuhause für die Gruppe zubereitet wurde. Ganz gleich, ob etwas Warmes, Kaltes, Süßes, ..., was auch immer. Die Vielfalt macht es, genauso wie die Vielfalt von uns Menschen, die sich an diesem Tag finden, wechselseitig bereichern und nähren. Lassen wir uns überraschen und erfreuen von **Agape**, dem Liebesmahl.

Für den Aufenthalt in unserem Meditationsraum bitte **Socken** mitbringen und ansonsten einfach in ganz bequemer Kleidung kommen, die ein intensives kreatives Arbeiten ermöglicht.

Honorar/ Unkostenbeitrag:

Dankbar für ein erfülltes Jahr möchte ich diesen Tag mit Euch/Ihnen verbringen und dafür auf ein persönliches Honorar verzichten. Was sich als Gewinn ergeben sollte, das hängt von der Anzahl der Teilnehmerinnen ab, werde ich nutzen, um Material zu kaufen für Bilder, die ich malen möchte, um mit dem Verkauf die Renovierung der **Chapelle de l'Etang** in Bitche zu unterstützen.

Daher bitte ich um einen **Unkostenbeitrag in Höhe von 50,00 Euro / Pers.** . Darin enthalten sind die Raummiete, die Ausgaben für das gesamte Kreativmaterial und für die Dinge, die ich zusätzlich zum Gestalten des Tages benötige.

Ich bitte, diesen Betrag bis **08. Nov.09** zu überweisen.

Ich freue mich sehr, mit Ihnen/mit Dir diesen Tag der Dankbarkeit feiern zu dürfen.

In herzlicher Verbundenheit

Namasté

Marie-Thérèse

THERABERA
Welvertstr. 2

66 606 St. Wendel

Name: _____
Straße: _____
PLZ, Ort: _____
Telefon: _____
Telefax: _____
E-Mail: _____