

„Ruhig werden“ „nichts leisten“ „sich wahrnehmen“ „Stille erfahren“ „einfach da sein“ „geborgen in einer Gemeinschaft“ „Kraft schöpfen im Glauben“ „einfach und bewusster leben“

## Angebote

### Christliche Meditation

Zur Ruhe

zu sich

zum Leben kommen



Sie entdecken sich neu in der Vielfalt des christlichen Glaubens.

Sie finden die Balance zwischen Aktivität und Stille für ein ausgeglichenes Leben.

Sie können alte Traditionen neu übersetzt im Jetzt und Heute erleben.

Sie bekommen die Möglichkeit über verschiedene Wahrnehmungsübungen sich auf heilsame Weise zu entspannen und in Einklang sich neu erspüren.

#### Meditationsgrundkurs

Wochenenden, Halb -  
Tagesveranstaltungen  
im Bereich Meditation



Ein Teil von gehaltenen Themen im Bereich  
Meditation in den letzten 10 Jahren:

#### 5-teiliger Meditationseinführungskurs auf Pfarreebene

„Einfach leben – Wege zu einem vertieften Lebensstil“

#### Meditationswochenenden und Halbtages- und Tagesveranstaltungen

- Geborgensein in Gott... Spuren in meinem Leben
- Auf der Suche nach dem Weg des Lebens
- Du schaffst Weite, du schaffst Raum...
- Farben und ihre Bedeutung in meinem Leben
- Heilräume der Seele (Symbolik der versch. kirchlichen Jahreszeiten und ihre Auswirkungen auf unser heutiges Leben)
- „Dem Leben trauen – Kraft gewinnen“, „Einfach Leben“, „Chancen und Herausforderungen in der Krise“, „Dem Licht auf der Spur“ u.a.



Bild vom Kurs  
SekretärInnen im kirchl.  
Dienst „Glauben vertiefen –  
Kommunikation  
verbessern“

Werdenfelser Seminarwoche im  
Haus Werdenfels

### Elemente der christlichen Meditation:

#### Körperwahrnehmung:

Eutonie  
Visualisierung  
Tanz in der Meditation  
Meditativer Tanz  
Bewegung und Musik

#### Meditation:

Wort-, Symbol-, Bild-, Musik-,  
Weg- und Tanzmeditationen

#### Geistliche Begleitung

Einzelgespräche und auch im Rahmen meiner  
Angebote

#### Beratung & Seelsorge

Einzelgespräche, thematische Einheiten

#### Coaching & Supervision

auf Anfrage

Christliche  
Meditationsleiterin

Beratung und  
Geistliche Begleitung

ab Juli 2017  
Beruf coaching  
s. Website



Aktuelle

„Ruhig werden“ „nichts leisten“ „sich wahrnehmen“ „Stille erfahren“ „einfach da sein“ „geborgen in einer Gemeinschaft“ „Kraft schöpfen im Glauben“ „einfach und bewusster leben“

## Veranstaltungen

Siehe unter Termine auf meiner Homepage oder beim jeweiligen Veranstaltungsträger

[www.meditation-ursula-scheid.de](http://www.meditation-ursula-scheid.de)

## Kursgebühren

Für Angebote von Bildungsträgern, Exerzitienhäuser, Verbänden... siehe Ausschreibung.

## Honorar

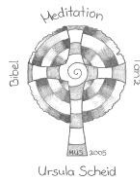
nach Vereinbarung

Für meine Veranstaltungen **im Bereich Meditation** bekomme ich die Kursgebühren und/oder ein vereinbartes Honorar.

Bei mehrteiligen Veranstaltungen nach Anfrage. Kursmaterialien, Fahrtkosten sind nicht inbegriffen.

✂-----

**Ursula Scheid**  
Tel. 0160/995 85 047 (mit AB)



Büro:  
Rachelstr. 9, 93152 Undorf  
mgb.ursula@gmail.com  
[www.meditation-ursula-scheid.de](http://www.meditation-ursula-scheid.de)

## Geistliche Begleitung

Im Rahmen meiner zweijährigen Christlichen Meditationsleitersausbildung im Geistlichen Zentrum Sasbach der Erzdiözese Freiburg wurde ich von 2004 bis 2006 ausgebildet in

Geistlicher Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen.

Dieses begleitete Mitgehen in der jeweiligen Lebensphase ermöglicht Neues zuzulassen und Altes zu überdenken mit Hilfe unseres Glaubens.

## Beratung und Seelsorge

Vor weitreichenden Entscheidungen, in Krisen oder nach großen Veränderungen ist es eine gute Möglichkeit mit Hilfe einer Beratung die Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, um für sich Ressourcen und tragfähige Lösungen zu finden.

Berufsbegleitende Ausbildung im Bereich „Beratung und Seelsorge an der Beratungsstelle der Diakonie in Regensburg.

Klientenzentrierte Gesprächsführung und zum Psychologischen Berater an der Heilpraktikerschule Campus in Regensburg

Dreijährige praktische Erfahrung im Ehrenamt im Bereich Beratung und Seelsorge.

Zertifizierter Systemischer Coach & NSC Coach® intaka Supervisorin i.A.



## Christliche Meditation

## Geistliche Begleitung

## Beratung und Seelsorge Coaching & Supervision



„Der Seele

freien Raum schenken...

und mit Gottes Hilfe...

freiheitlich und verantwortungsvoll  
leben.“

(US2020)