

Anmeldung

Bitte kurze Anmeldung unter
yp@kath-akademie-bayern.de
oder unter 089 / 38 10 20

Anmeldeschluss: Do., 7. Dezember 2017

Die Teilnahme ist kostenlos.

Organisation

Dr. Astrid Schilling, Kath. Akademie Bayern

Auswahl der Publikationen von Prof. Dr. Dr. Katharina Geming:

- Denken hilft!, Ostfildern 2017
- Denken macht glücklich, München 2016
- Der spirituelle Notfallkoffer, München 2015
- Ab in die Wüste, München 2013
- Spiritualität im 21. Jahrhundert, Hamburg 2012
- Buddhismus, München 2012 (Neuaufgabe der Ausgabe 2005)

www.quelle-des-guten-lebens.de

Mandlstr. 23 · 80802 München
U3/U6 Münchner Freiheit
Tel.: 089 / 38 10 20 · Fax: 089 / 38 10 21 03
info@kath-akademie-bayern.de



Gestaltung: TreitnerDesign GoR, München

kath-akademie-bayern.de

Gelassen durch den Advent

Ein spiritueller Impuls
zum Wochenende

München
Freitag, 8. Dezember 2017
18.00 Uhr
Eintritt frei

KATHOLISCHE
AKADEMIE in



BAYERN

■ Sie gehört zu den stereotypen, fast automatischen Seufzern der Adventszeit – jene Klage, der stille Advent sei viel zu hektisch. Aber sitzen wir mit diesem Jammern nicht doch einfach einem falschen Mythos auf, der uns weismacht, wir sollten es uns jetzt mit Tee und einem guten Buch auf der Couch bequem machen, und uns so entspannt auf Weihnachten einstimmen? Dagegen stehen dann klassische Dezemberaufgaben: den Schreibtisch aufräumen, Geschenke besorgen, auf Weihnachtsfeiern gehen (müssen), mit anderen auf Christkindlmärkten Glühwein trinken.

Advent war aber nie als Jahresendchillphase verstanden. Ganz im Gegenteil. Deshalb gäbe es die Chance, nachzudenken, was innere Gelassenheit wirklich meint: viel mehr als nur den Alltagsstress zu reduzieren.

Wenn wir den spirituellen Größen der Menschheitsgeschichte trauen dürfen, ist Gelassenheit auf der einen Seite eine innere Gestimmtheit, in der sich der Mensch im Einklang mit dem Dasein befindet, und auf der anderen Seite die Kraft, echte Veränderungen durchzuziehen. Genau in diese Tradition gehört auch das christliche Verständnis von Advent.

Ein guter Nebeneffekt: Wer so gestimmt ist, kann auch unseren hektischen Advent bestehen, wie er eben kommt. Und sich Gelassenheit im Neuen Jahr vielleicht als ersten guten Vorsatz nehmen.

Dr. Florian Schuller, Akademiedirektor

Freitag, 8. Dezember 2017

18.00 Uhr

Ankommen und Aufwärmen mit Tee

18.15 Uhr

■ **Gelassen durch den Advent**

Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming, Augsburg

18.45 Uhr

■ **Meditation**

19.00 Uhr

Kurzer Austausch

Ende der Veranstaltung