

Der Raum der Stille - eine Werkstatt der Sinne; das ABC der Stille,

ein Türöffner zu ungeahnten „INNENRÄUMEN“

- Stille erfahren
- Da - Sein
- Achtsamkeit üben :
- Achtsames GEHEN
- Achtsames SCHWEIGEN
- Achtsames SITZEN
- Achtsames HÖREN
- Achtsames ESSEN
- Achtsames TRINKEN
- Achtsames ATMEN
- Achtsames REDEN
- Achtsames LESEN :
- Bibel teilen
- Märchen hören, selber schreiben
Kreatives Schreiben, Haikus
- Literatur als LEBENS-MITTEL
- Was ich immer schon einmal tun wollte...
- Das leere Blatt.....
- Entspannungsübungen am Boden
GOLDKLÜMPCHEN
- Kreatives Malen, Claro -Karten
- Pulsationen wahrnehmen, Hände, Bänke, Trommeln
- Phantasieisen hören, schreiben
- Umgang mit Mandalas
- Mein Labyrinth, Rose, Lotus

- Mein Lieblingsbuch
- Meine Lieblingsmelodie
- Mein Lieblingswort
- Mein Lieblingsbild
- Mein Lieblingsweg
- Mein Lieblingsort
- Es war traumhaft schön.....
- Texte hören, bewusst zuhören :
- Abt Odilo Lechner, Weite dein Herz
- Willigis Jäger, In jedem Jetzt ist Ewigkeit
- Thich Nhat Hanh, Zeiten der Achtsamkeit
- John O. Donohue, Anam Cara
- TAO TE KING, LAO TSE
- Psalmen des AT
- Klänge heilen :
- Umgang mit Gong, Gebetsglocke, Klangschale
- Gregorianischer Choral, monastisch, modern, CD's
- Naturalmeditationen : Laub, Erde, Steine, Brot, Früchte
- Unser täglich Brot - Was „nährt“ mich?
- Genussmittel ? Auf der Zunge zergehen lassen.....
- Nonverbale Kommunikationsmöglichkeiten, Papier, Gesten
- Träume : Biblischen Träumen nachspüren
- Träume, die ich immer wieder träume.....
- Meine Traumlandschaft
- Mein Traumberuf
- Ein Schriftwort: Spüren, was mich trägt
- Werte, die es wert sind, bedacht zu werden.....
- Kirchenjahreszeitliche Reflexionen/Meditationen:
- Gestalten des Advents, den Advent gestalten.....
- Teesitzungen in kleineren Runden

Paulus Lutz