

# „Heilende Kraft ... in die Stille des Herzens“

## Schulung zur Meditationsanleitung und geistlichen Begleitung im Herzensgebet VIA CORDIS©

Der Meditationsweg des Herzens ist ein intensiver persönlicher Übungsweg in der christlichen Spiritualität. Ein wegweisendes Wort aus der Bibel oder aus der christlichen Tradition wird dabei zum inneren Leitwort, dem Herzensgebet. Dieser mystische Weg ist ein uralter Schatz des Christentums. Wüstenmütter und -väter, der ersten Jahrhunderte, haben diese Tradition des Gebets begründet, die in die Erfahrung des göttlichen Geheimnisses führt. Für uns heutige Menschen ist der heilende Weg in die Ruhe des Herzens eine Kraftquelle, die wir für die Heilung unserer Erde und unserer Zeit dringend brauchen.

Die Schulung „Heilende Kraft ... in die Stille des Herzens“ ist offen für alle, die ihre eigene Spiritualität in einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten vertiefen möchten. Dieser Vertiefungsweg ist auf zehn Jahre angelegt und beginnt mit einem dreijährigen Grundkurs als erstes Modul zur späteren Qualifizierung als Meditationsbegleiter/in und Meditationslehrer/in VIA CORDIS©.



## Grundkurs „Heilende Kraft ... in die Stille des Herzens“ – Spirituelle Persönlichkeitsarbeit

### 1. Ausbildungsjahr Kurs 1, 30.09. – 6.10.2022 (6 Tage)

#### Einführung in Schweigen und Kontemplation

#### Verschiedene Weisen des Gebets

#### Grundanleitungen zur Meditationspraxis

- » ABC der Meditation: Einübung der Achtsamkeit
- » Elementare Meditation: Atmen, Sitzen, Gehen, Stehen
- » Bewegen, Singen, Tanzen, Tönen, Entspannen
- » Wahrnehmung innerer und äußerer Räume der Stille
- » Sammelnde Grundrituale
- » Kreatives Gestalten innerer Gestimmtheiten
- » Führen eines spirituellen Tagebuchs
- » Leiberfahrung als Resonanzgeschehen
- » Differenzierte Leib- und Atemwahrnehmung
- » Sammlungs- und Empfindungsübungen
- » Gebärden
- » Tanz und Bewegung in der Meditationsarbeit

### 1. Ausbildungsjahr Kurs 2, 17.02. – 23.02.2023 (6 Tage)

#### Kontemplation im Herzensgebet

#### Sich einbetten in die Geborgenheit Gottes

- » Bewusstseinsdisponierung – Finden des Herzenswortes
- » Formen der kontemplativen Gebetsstufen: Oratio, Consideratio, Meditatio, Contemplatio
- » Der Name Gottes in der Tradition des ersten und zweiten Testaments
- » Religionsgeschichtliche und theolog. Einbettung des Herzensgebets
- » Bewusstseinskontinuierung zur Vertiefung der Sammlung
- » Rhythmisch musikalische Annäherung durch Sprechen, Singen, Tönen, Bewegen, Schreiben des Herzenswortes
- » Verbindung von Herzenswort und Atem
- » Polaritäten in der Leib- und Atemwahrnehmung
- » Vertikale Ausrichtung „Erde und Himmel verbinden“
- » Tanz als Gebet
- » Meditieren mit den Elementen

### 1. Ausbildungsjahr Kurs 3, 01.06. – 09.06.2023 (8 Tage)

#### Atem, Rhythmus, Klang

- » Erkunden des eigenen Atemrhythmus
- » Das Herz in der christlichen Mystik
- » Erleben verschiedener Leibräume im Atem
- » Verbindung von Herzraum und Herzensgebet

#### Das Geheimnis des Klangs

- » Vokale tönen
- » Wahrnehmung der Wirkung der Vokalklänge im Herzensgebet

#### Musik und Lauschen

- » Mehrstimmiges und mantrisches Singen
- » Tanz und Gesang (z.B. HAGIOS-Lieder)
- » Wahrnehmung natürlicher Rhythmen
- » Gehen in der Natur

#### Tiefenwirkung klarer Tagesstrukturen

- » Erleben des Tagesablaufes im Kursgeschehen
- » Selbsterfahrung in einem rhythmisierten Alltag

Gastreferent: Pfarrer Gerhard Sattler (Seelsorger und Geistlicher Begleiter)

### 2. Ausbildungsjahr Kurs 4, 29.09. – 05.10.2023 (6 Tage)

#### Meine Typologie, Bedeutung für das Herzensgebet

#### Persönlichkeitsarbeit als Klärung - Via Purgativa

- » Hineni - hier bin ich
- » Herzensgebet und Selbsterkenntnis
- » Idiorhythmische (individuelle) und koinobitische (gemeinschaftliche) Formen eines spirituellen Weges
- » Typologien (z.B. Enneagramm und Integrierte Lösungsorientierte Psychologie ILP®)
- » Stärken und Schwächen der psychodynamischen Kräfte
- » Sensibel werden für die Beziehungsebenen untereinander
- » Haltung und Methodik der TZI in der Arbeit mit Gruppen
- » Gruppengespräche nach dem Göttinger Stufenmodell

#### Bildung von Übungsgruppen (Angelus\* Angelae\*- Gruppen)

Gastreferent: Werner Staib (Psychologischer Berater und ILP® Master Coach)

## 2. Ausbildungsjahr Kurs 5, 09.02. – 15.02.2024 (6 Tage)

### Spiritualität des Herzensweges bei den Wüstenvätern und -Müttern

- » Die Entwicklung und Verbreitung des Jesusgebetes, ein kurzer geschichtlicher Überblick
- » Entstehung des anachoretischen Mönchtums im 4. und 5. Jahrhundert
- » Ein neuer Rhythmus der Zeit. „Wie lange bist du schon hier?“ (Siseos 28/831)
- » Spiritualität der Wüstenväter- und Mütter, Beispiele aus der Philokalie
- » Zentrale Anliegen der Wüsten-Abbas und -Ammas
- » Die große Kraft der Demut. „Halte dich selbst für nichts!“ (Sisoos 42/846)
- » Apophtegmata Patrum (gesammelte Weisungen aus der Mütter- und Vätertradition)
- » Hesychia – Sitzen im Kellion in der Wüste
- » Spannung zwischen Tradition und Praxis heute (Beispiel Askese)

## 2. Ausbildungsjahr Kurs 6, 23.05 – 31.05.2024 (8 Tage)

### O heilende Kraft ...

#### Herzensgebet als Bewusstseinsreinigung

- » „Heilige Grüne“ bei Hildegard von Bingen
- Was hindert und was fördert Heilung?**
- » Betrachtungen zu „Gesundheit“
- » Betrachtungen zu „Krankheit und Leiden“
- » „Was hindert, was fördert den Heilungsprozess?“
- » Visualisierung des Energiefeldes einer Gruppe

#### Rituale auf dem spirituellen Weg

- » Bedeutung und Wirkung von Ritualen
- » Herausforderung für die meditative Arbeit
- » Vollzug von Ritualen
- » Ein mögliches Heilungsritual in einer Meditationsgruppe
- » Schrittweise Einübung in die große Gebetsgebärde

#### MeditationsTanz

#### Achtsam sein in der Natur

## 3. Ausbildungsjahr Kurs 7, 02.10. – 08.10.2024 (6 Tage)

### Traum und Imagination

#### Umgang mit der inneren Seelenlandschaft

- » Hinführung zur Arbeit mit Träumen
- » Hinführung zu aktivem Bilderleben
- » Möglichkeiten der Klärung und Reinigung auf dem Weg der Kontemplation (Via purgativa)
- » Traumsymbole
- » Traumdeutung
- » Träume im Kontext der biblisch christlichen Tradition

#### Herzensgebet und Selbsterkenntnis

- » Wandlungsdynamik der inneren Stille und des meditativen Sitzens
- » Was heißt es für mich, in meinen Lebensbezügen kontemplativ zu sein?

Mit Franz-Xaver Jans Scheidegger, Psychotherapeut ASP, Theologe, Kontemplationslehrer VIA CORDIS© • Gründer VIA CORDIS

## 3. Ausbildungsjahr Kurs 8, 28.02. - 06.03. 2025 (6 Tage)

### Kontemplation intensiv

#### Achtsamkeit - ein Tor zu geistlichem Leben

- » Anwesenheit - Gegenwärtigkeit
- » Sammlungsfähigkeit
- » Empfindungs- und Spürfähigkeit
- » Grundhaltung der inneren Offenheit und Erforschung
- » Wachsamkeit
- » Umgang mit Gedanken und Gefühlen

#### Begegnungsräume der Achtsamkeit

- » Wiederholung und Vertiefung elementarer Meditationsweisen
- » Naturmeditation im Einklang mit der Schöpfung

#### Durchgängiges Fasten nach Dr. Otto Buchinger

auf der Basis von Gemüsebrühe, verdünnten Säften und Tees. Leberwickel und genügend Ruhezeiten unterstützen den Fastenprozess.

Einführung, Begleitung und Vorträge mit Gastreferentin Elke Mara Fuggis, Heilpraktikerin, Meditations- und Kontemplationslehrerin VIA CORDIS©

## 3. Ausbildungsjahr Kurs 9, 12.06. - 20.06.2025 (8 Tage)

### Abschluss des dreijährigen Grundkurses

#### Reflexion der bisherigen Wegerfahrung mit Rückblick und Vorausschau für weitere 3 Jahre der Ausbildung im „Vertiefungskurs I – Spirituelle Prozessgestaltung“

#### Abschluss- und Übergangsritual

### Kontinuierliche Inhalte in allen Kursen

- » Kontemplation im Herzensgebet
- » Elementare Meditation
- » Durchgehendes Schweigen
- » Reflexion des inneren Erlebens
- » Differenzierte Leib- und Atemwahrnehmung
- » Sammlungs- und Empfindungsübungen
- » Gebärden
- » Tanz und Bewegung in der Meditationsarbeit
- » Kreatives Gestalten innerer Gestimmtheiten
- » Mantrisches Singen
- » Persönlichkeitsarbeit als Klärung
- » Führung eines spirituellen Tagebuchs
- » Naturerleben
- » Meditation im Einklang mit der Schöpfung
- » Austausch in Kleingruppen
- » Angelusgespräch
- » Morgen - und Abendlob, Gottesdienste
- » Einzelgespräche mit Schulungsleitenden
- » Alltag als Übung, Mithilfe im Haus





## Schulungsleitung der 10 jährigen Schulung zur Meditationsanleitung und geistlichen Begleitung im Herzensgebet VIA CORDIS©

**Cornelia Staib**

MAS Spiritualität UZH (Uni Zürich)  
Freiberufliche Tanzpädagogin, Bibliodramaleiterin  
Meditations- und Kontemplationslehrerin VIA CORDIS©  
*Studium der elementaren Musikpädagogik*  
*Früher Dozentin an der Ev. Fachschule für Sozialpädagogik Weinstadt*

Aktuelle Informationen zur Schulung finden Sie auf der Internetseite: [csta.de/heilende-kraft](https://csta.de/heilende-kraft)

Coverbild: Edeltraud Wiedmann • Gestaltung/Satz: Werner Staib • Ausgabe 24. Februar 2022



**Maike Ewert**

Evang. Theologin, Pastorin i.R.,  
ehem. Leiterin der Kirche der Stille, Hannover  
Freiberuflich tätig im Bereich spirituelle Begleitung,  
system. Coaching/ Supervision,  
Meditations- und Kontemplationslehrerin VIA CORDIS©



### Kennenlerntag für die Schulung

Wir bieten im Vorfeld der Schulung mehrtägige Kennenlerntage an. Es genügt, an nur einem der Termine teilzunehmen. Sie dienen den ersten gemeinsamen Erfahrungen in der Kontemplation und der Klärung offener Fragen. Danach wird von beiden Seiten die Entscheidung über die Teilnahme am Grundkurs der Schulung getroffen.

Wir laden Sie ein zu einem heilenden Weg im Sitzen in der Stille und im Beten mit Leib und Seele, in Gebärde und Tanz. Es sind Schweigetage mit Austausch in der Gruppe und geistlicher Begleitung. Die Kennenlerntage sind offen für alle, die ihre persönliche spirituelle Praxis vertiefen und sich auf einen dreijährigen Übungsweg (Beginn Herbst 2022) einlassen wollen.

### Termin

**Freitag, 11. - Montag, 14. März 2022**

Beginn 17.00 Uhr - Ende jeweils 12.30 Uhr  
Kursgebühr: 220 € (ÜVP voraussichtlich 83 € pro Tag)  
Stift Urach, D-72574 Bad Urach • [www.stifturach.de](http://www.stifturach.de)

### Leitung

**Cornelia Staib**, MAS Spiritualität (Uni Zürich), Tanzpädagogin, Meditations- und Kontemplationslehrerin VIA CORDIS©  
**Maike Ewert**, Ev. Theologin, Pastorin i.R., Freiberuflich tätig im Bereich spirituelle Begleitung, system. Coaching/ Supervision, Meditations- und Kontemplationslehrerin VIA CORDIS©

### Anmeldung und Organisation für die Kennenlerntage

#### Kreative Lebensentwicklung • Cornelia Staib

Alemannenstraße 9, 71384 Weinstadt

Telefon: +49 (0)7151 997972

Email: [cornelia@staib-online.com](mailto:cornelia@staib-online.com) • Internet: [csta.de/heilende-kraft](https://csta.de/heilende-kraft)

*Falls dieser Termin für Sie nicht möglich ist, suchen wir gemeinsam nach einer anderen Möglichkeit für Sie als Ersatz.*

## Gesamtüberblick über die 10 jährige Schulung zur Meditationsanleitung und geistlichen Begleitung im Herzensgebet VIA CORDIS©

### Modul 1: Grundkurs (Details siehe andere Flyerseite)

#### Dreijahressequenz – Spirituelle Persönlichkeitsarbeit

1. Jahr (1) Herbst 2022, (2) Frühjahr 2023, (3) Pfingstferien 2023
2. Jahr (4) Herbst 2023, (5) Frühjahr 2024, (6) Pfingstferien 2024
3. Jahr (7) Herbst 2024, (8) Frühjahr 2025, (9) Pfingstferien 2025

### Modul 2: Vertiefungskurs I

#### Dreijahressequenz – Spirituelle Prozessgestaltung

4. - 5. Jahr ( Kurse 10-12 + 13-15) von Herbst 2025 - Pfingsten 2027  
An Pfingsten 2027 erfolgt (auf Antrag) die Zertifizierung als  
**MeditationsbegleiterIn VIA CORDIS©**
6. Jahr ( Kurse 16-18) von Herbst 2027 - Pfingsten 2028

### Modul 3: Vertiefungskurs II

#### Dreijahressequenz – Spirituelle Prozesse begleiten

7. - 9. Jahr (Kurse 19-21 + 22-24 + 25-27)  
von Herbst 2028 - Pfingsten 2031

Im 10. Jahr erfolgt (auf Antrag) eine Zertifizierung als  
**MeditationslehrerIn VIA CORDIS©**

Wir veranstalten eine gemeinsame Abschlussfahrt.





angerechnet werden. Wir setzen eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraus. Wer zurzeit in einer Therapie ist, sollte dies in der Bewerbung mitteilen.

### Kosten

#### Schulungsbeitrag Jahresgebühr: 2190 €

Das Projekt dieser Schulung wird nicht subventioniert und muss sich finanziell durch die Kursgebühren tragen.

#### Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Die Pensionskosten werden jeweils direkt im Tagungshaus bezahlt. Siehe ÜVP-Preise Berneuchener Haus Kloster Kirchberg [www.klosterkirchberg.de](http://www.klosterkirchberg.de)

Preisbeispiele im Jahr 2020:

Kategorie I mit Dusche, WC, Telefon: EZ 88 € / DZ 73 €

Kategorie II Einfache Zimmer mit Waschbecken: EZ 73 € / DZ 58 €

Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Ermäßigung oder ein Zuschuss zur 10-jährigen Schulung auf Antrag seitens des Vereins VIA CORDIS möglich.

### Voraussetzung für die Teilnahme

Es braucht die Bereitschaft, sich auf einen intensiven persönlichen Wahrnehmungs-, Klärungs- und Wandlungsprozess auf dem kontemplativen Weg einzulassen. Auf diese Weise entwickeln sich Grundhaltungen wie Wachheit, Nüchternheit, Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Hingabe. Dazu gehört auch die Bereitschaft, außerhalb der Kurszeiten, täglich zu meditieren. Meditative Grunderfahrungen werden vorausgesetzt.

Die Teilnahme an mindestens einem der drei Kennenlernkurse ist verpflichtend. Der Besuch von anderen Kursen aus dem Bereich der Kontemplation bei einem bzw. einer Meditationslehrer\*in oder Kontemplationslehrer\*in VIA CORDIS© kann – nach Absprache –

### Anmeldeverfahren

#### Welche Unterlagen benötigen Sie für die 10-jährige Schulung?

- » Lebenslauf mit Foto (inklusive Fort- und Weiterbildungen; Erfahrung mit Gruppenprozessen).
- » Der rote Faden ihres spirituellen Lebens. Wichtige Ereignisse und Erfahrungen, die ihr Leben besonders geprägt haben.
- » Mit welchen Meditationswegen sind Sie vertraut?
- » Welche Kurse haben Sie bei wem und wo besucht?
- » Mindestens ein Kurs der Kontemplationsrichtung „Weg des Herzens“ ist Voraussetzung für die Bewerbung.
- » Mit welcher Literatur haben Sie sich auseinandergesetzt? (3-5 wichtige Bücher).
- » Wie schätzen Sie ihre psychische und physische Stabilität ein? (Therapieerfahrung?)
- » Stehen Sie zurzeit in einer Umbruch- oder Krisensituation?
- » Was ist ihre Motivation für diese Weiterbildung zum jetzigen Zeitpunkt?
- » Selbstverantwortlichkeit wird vorausgesetzt.
- » Legen Sie ein selbstgestaltetes Bild einer Traumszene mit dem zugehörigen Traum ihrer Bewerbung bei.

Alle Unterlagen werden streng vertraulich behandelt! Außerdem gilt das EU Datenschutzgesetz für personenbezogene Daten.

Bitte senden Sie Ihrer Unterlagen jeweils an Cornelia Staib und Maike Ewert.

**Bei Annahme erhalten Sie einen Ausbildungsvertrag vom internationalen Verein VIA CORDIS**

#### Cornelia Staib

Alemannenstraße 9, 71384 Weinstadt

Telefon: +49 (0)7151 997972

Email: [cornelia@staib-online.com](mailto:cornelia@staib-online.com)

#### Maike Ewert

Petermannstraße 7, 30455 Hannover

Telefon: +49 152 3385 4008

Email: [maikeewert@online.de](mailto:maikeewert@online.de)

Die finanzielle Abwicklung und die Erstellung der Verträge für die 10-jährige Schulung erfolgt über die Geschäftsstelle VIA CORDIS.



**Grundkurs – Dreijahressequenz**  
zur spirituellen Persönlichkeitsarbeit

ab Herbst 2022

Veranstalter ist der Verein VIA CORDIS zur Förderung der christlichen Kontemplation in Europa

„Heilende Kraft ...  
in die Stille des Herzens“

**Schulung zur Meditationsanleitung  
und geistlichen Begleitung**  
Herzensgebet VIA CORDIS©

im Berneuchener Haus Kloster Kirchberg