

# Trilogie im Unterkapellenraum



**Drei verschiedene Kurse, die zusammen oder einzeln besucht werden können.**

**Kursleitung: Karin Reinli**

**Kosten: Kollekte**

**Ort: Unterkapellenraum der kath. Kirche Flawil**

**Anmeldungen bitte bis 28. Dezember an [karin.reinli@se-ma.ch](mailto:karin.reinli@se-ma.ch)**

## Herunterfahren vom Alltag

**Mit Yoga Nidra (Körperreise 15 Min.) sich auf einer Matte ausruhen und entspannen, um danach mit Übungen (30 Min.) den Körper zu dehnen und neu zu spüren.**

Montag 3. Januar 2022 19.45 – 20.30 Uhr

Montag 10. Januar 2022 19.45 – 20.30 Uhr

Montag 17. Januar 2022 19.45 – 20.30 Uhr

Montag 24. Januar 2022 19.45 – 20.30 Uhr

Montag 31. Januar 2022 19.45 – 20.30 Uhr

Montag 21. Februar 2022 19.45 – 20.30 Uhr



Dafür bequeme Kleider anziehen und eine Matte mitbringen.

## Collagen erstellen

**und dabei mehr über sich erfahren. Was ist mir im Leben wirklich wichtig?**

Welches sind meine Grundbedürfnisse. Weglassen, sich neuorientieren, Altbewährtes hervorholen. Beim Sammeln und Aufkleben von Bildern und Buchstaben Emotionen spüren, so dass das Herz vor Freude hüpfst.

An zwei Abenden gestalten wir mit der Collagetechnik ein Bild, das uns das ganze Jahr daran erinnern will, was wir uns an Silvester für 2022 vorgenommen haben.



Montag 3. Januar 2022 20.30 – 21.30 Uhr: auswählen, ausschneiden und sortieren der Bilder

Montag 10. Januar 2022 20.30 – 21.30 Uhr: ausschneiden, aufkleben und Bild fertigstellen

An diesem Abend werden die Kunstwerke den andern Kursteilnehmer vorgestellt.

Was habe ich Neues an mir entdeckt?

## Leseabende - Wie orientiere ich mich im Wandel der Zeit neu?

**Buch: Die Schriften von Accra von Paulo Coelho.**

**Wir lesen jeweils gemeinsam zwei Kapitel pro Abend und diskutieren dabei über folgende Themen:**

Montag 17. Januar 2022 20.30 – 21.30 Uhr: Schöne Dinge  
Erfolg

Montag 24. Januar 2022 20.30 – 21.30 Uhr: Wunder  
Angst

Montag 31. Januar 2022 20.30 – 21.30 Uhr: Zukunft  
Loyalität

Montag 21. Februar 2022 20.30 – 21.30 Uhr: Waffen  
Feinde/Kampf/Wort der Gottesmänner



Buchhintergrund: 14. Juli 1099. Vor den Toren Jerusalems steht das Heer der Kreuzritter, die im Morgengrauen angreifen werden. Es wird wahrscheinlich die letzte Nacht sein, die die bisher friedlich zusammenlebenden Muslime, Juden und Christen in ihrer Stadt erleben werden. Die meisten schärfen ihre Waffen. Doch ein kleines Grüppchen alter und junger Männer und Frauen versammelt sich um einen Fremden, der einst in Athen aufgebrochen war, die Welt zu erobern, und in Jerusalem einen Schatz fand, den ihm keiner mehr rauben kann: die Antworten auf die großen Fragen der Menschheit.

