



## Spiritualität mit Hand und Fuß

*„Tu Deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“* Teresa von Avila

Wie passt Teresas liebevoller Blick auf den Körper mit der christlichen Tradition zusammen, in der der Leib scheinbar in Vergessenheit geraten ist? Welche Rolle spielte und spielt der Körper für unser Leben und unseren Glauben? Wie kann körperliche Spiritualität auch christlich geprägt sein?

Wir laden Sie ein, den mittelalterlichen Schatz des Christentums: das Leibgebet des Heiligen Dominikus und Petrus Cantor zu entdecken und herauszufinden, wie diese Übungen auch heute eine Wohltat für Leib und Seele sein können. Schwerpunkt des Online-Kurses ist Resilienz in Krisenzeiten, die uns auf körperlicher, psychischer und spiritueller Ebene helfen kann. Begleitendes Schulungsmaterial und eine kleine Überraschung werden im Vorfeld an die Teilnehmer\*innen verschickt.

**Dr. Karl-Heinz Steinmetz, Leiter des Instituts für  
Traditionelle Europäische Medizin, Wien  
Kirstin Kruger-Weiß**

**Samstag, 15. Januar 2022 | 10.30 – 13.00 Uhr  
Online-Kurs. Kosten: keine, wir bitten um eine Spende  
Anmeldung bitte bis 8. Januar 2022.**



Dr. Karl-Heinz Steinmetz  
bei der Herzmeditation  
Foto: Kati Bruder