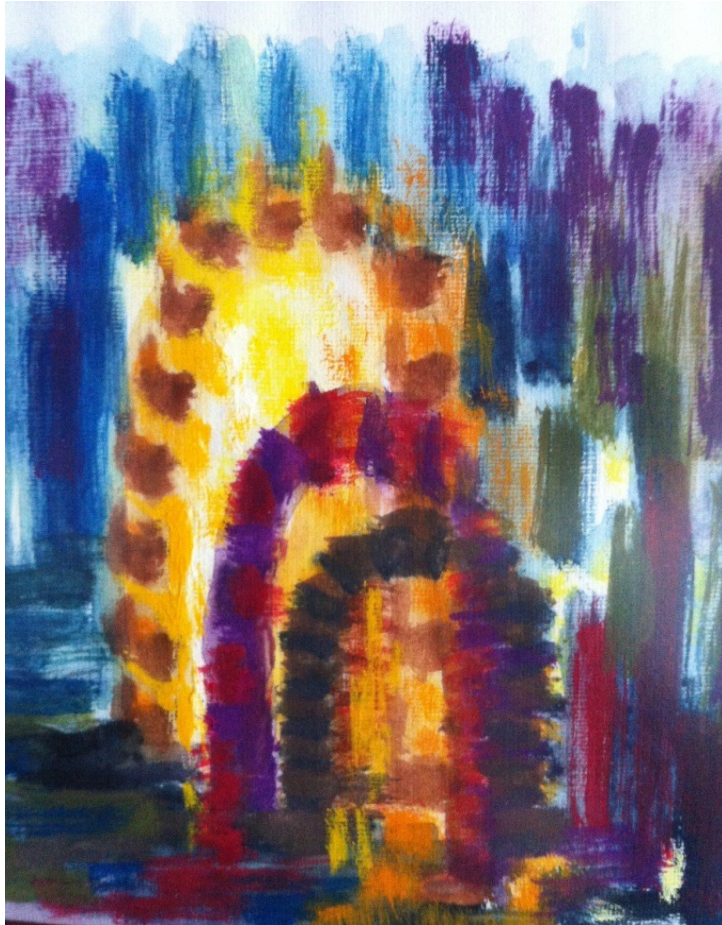


# Wüstentage



[Udo Manshausen](#)

Wüstentage sind Tage der Besinnung und Reflexion. Sie gründen in dem Bewusstsein, dass es wichtig ist, in der seelischen Tiefe die widerstreitenden Kräfte zu einer Einheit zu führen. Es gibt die Zerreißprobe sowohl im eigenen Innern als auch im Äußeren.

Wenn wir ernsthaft damit beginnen wollen, unsere innere Balance zu finden, die nicht nur von kurzer Dauer sein soll, können wir nicht umhin, vor den Menschen und den selbst geschaffenen Anforderungen zu fliehen.

Eine Weisheit der Wüstenväter gründet in dem Väterspruch:

„Als der Altvater Arsenios noch im Palast weilte, betete er zu Gott: ‚Herr, zeige mir einen Weg, wie ich Rettung finde!‘ Und es kam eine Stimme zu ihm, die sprach: ‚Arsenios, fliehe die Menschen, und du wirst gerettet werden.‘“

Wenn wir den Abstand zu unserem Leben für eine bestimmte Zeit gefunden haben, ist die berechtigte Frage zu klären, was wir mit dieser gewonnenen Leere anfangen sollen.

Abbas Mose sagt: „Es könnte einen geben, der hundert Jahre in einem Kellion sitzt, ohne zu lernen, wie man im Kellion sitzen soll.“

Sie werden angeleitet, Ihre Besinnung zu gestalten und Inhalte mit sich selbst zu reflektieren.

### **Zeit – Ort – Kosten**

Sie können zwischen 1, 3 und 5 Tagen wählen. Der Ort der Stille wird gemeinsam ausgewählt. Er kann ein Kloster sein, ein Hotel in der Abgeschiedenheit oder bei Ihnen Zuhause.

Die Wüstentage können von Einzelpersonen und von Gruppen wahrgenommen werden.

Einzelperson	Honorar	€ 150,00 / Tag
	Folgende weitere Kosten entstehen einem Teilnehmer: Hotelkosten und Fahrtkosten (€ 0,50 / km) des Referenten	
Gruppe (bis 3 Pers.)	Honorar	€ 300,00 / Tag – Gruppenpreis
Gruppe (bis 5 Pers.)	Honorar	€ 400,00 / Tag – Gruppenpreis
Gruppe (bis 8 Pers.)	Honorar	€ 500,00 / Tag – Gruppenpreis
	Folgende weitere Kosten werden umgelegt: Hotelkosten und Fahrtkosten (€ 0,50 / km) des Referenten	

Zu den Preisangaben kommen noch 19% MwSt. hinzu.

Udo Manshausen  
Ewaldstraße 18  
53859 Niederkassel  
02208910337  
[kontakt@manshausen.de](mailto:kontakt@manshausen.de)

# Schwerpunkte der inhaltlichen Gestaltung

## Zeiten der Stille

Einfach da sein, die Gedanken wahrnehmen und gehen lassen, es mit sich selbst aushalten.



## Gespräch

Der Austausch über das Erfahrene kann helfen, Fragen zu beantworten und Erkenntnisse zu vertiefen.



## Meditation

Je nach der religiösen Ausrichtung sollen konkrete Inhalte in der Stille bedacht werden.



## Nachdenken

Das Gespräch mit sich selbst soll helfen, Inhalte von der Oberfläche in die Tiefe der eigenen Seele zu führen.



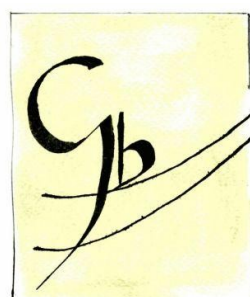
## Geistige Lektüre

Das Lesen von Büchern mit Tiefgang soll die eigene Identitätssuche fördern und Weisheiten sollen einen Raum bekommen.



## Schreiben

Das Schreiben kann dazu hinführen, genauer zu sein, uns festzulegen und unser Nachdenken sichtbar zu machen.



# Tagesstruktur

## **Einzelperson**

Anreise am Vorabend

07:00 Stille  
07:15 Meditation  
  
08:00 *Frühstück*  
  
09:00 Lektüre  
10:00 Gespräch  
11:00 Nachdenken  
  
12:15 *Mittagessen*  
13:00 *Mittagsruhe*  
  
14:00 Impuls  
  
15:00 *Kaffee*  
  
15:30 Schreiben  
16:30 Stille  
17:00 Gespräch  
  
18:00 *Abendessen*  
  
19:00 Meditation  
19:15 Lektüre  
19:45 Gespräch

## **Gruppe**

Anreise am Vorabend

07:00 Stille  
07:15 Meditation  
  
08:00 *Frühstück*  
  
08:30 Lektüre  
09:00 Einzelgespräch (15-30 Min.)  
11:00 Nachdenken  
  
12:15 *Mittagessen*  
13:00 *Mittagsruhe*  
  
14:00 Impuls  
  
15:00 *Kaffee*  
  
15:30 Schreiben  
16:30 Stille  
17:00 Gruppengespräch  
  
18:00 *Abendessen*  
  
19:00 Meditation  
19:15 Lektüre  
19:45 Einzelgespräche (15 Min.)