

„Mehr als Du denkst“

Yoga und Kontemplation - Wege in die Stille

15. – 17. September 2023

Ort: Hofkultur Lohmen, Basteistr. 80, 01847 Lohmen /Sächsische Schweiz

Kursleiter: Juliane und Alexander Schmidt

Ist da etwas, dass wir (im Alltag) immer übersehen? Ein Kurs für jene, die bereits erahnen, dass die Wirklichkeit größer ist als das, was wir gewöhnlich für die Wirklichkeit, für uns Selbst halten. Die Frage nach dem Sinn des Lebens, in unterschiedlichen Lebensphasen lauter oder leiser, möchte Antwort finden. Sie findet sich selten in der Geschwindigkeit des Alltags.

Kontemplation und Yoga führen in die Stille in uns, einem offenen Raum, in dem wir uns selbst in unserem tiefsten göttlichen Wesen finden.

Yoga: Die achtsame Yogapraxis führt mit bewussten und achtsam ausgeführten Bewegungsabläufen, Asanas und Pranayamas in die spürende Präsenz. Der Körper wird geschmeidiger und durchlässiger. So kann ein entspanntes Sitzen in der Kontemplation möglich werden.

„Yoga ist der innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen“ (Yoga Sutra 1.2.)

Kontemplation: Zentrales Element der *Kontemplation* ist das Sitzen in Stille, wie es in den östlichen Traditionen (z.B. Zen) und in der christlichen Mystik jahrhundertlang praktiziert wurde. Ergänzt durch die Übung der Herzenspraxis, meditatives Gehen, Körpergebet und Rezitationen geistlicher Texte ist Kontemplation behutsames Einüben in den Augenblick, in die Gegenwärtigkeit des Lebens. Wer sich darauf einlässt kann erfahren, dass Leben mehr ist als wir denken. Eine andere Dimension der Wirklichkeit, unser tiefstes Wesen wird spürbar. Wir erfahren uns als Einheit, Verbundenheit und Liebe (W. Jäger)



Alexander Schmidt, geb. 1971, Sozialpädagoge, Ausbildung Systemisch-phänomenologische Familienaufstellung bei H. Homberger. Seit 2016 Unterweisung im Weg der Kontemplation nach Willigis Jäger. Begleitet wird Alexander von seinem Lehrer Fernand Braun, dem spirituellen Leiter der Kontemplationslinie und Nachfolger des Gründers der Linie, dem Benediktinermönch und Zen Meister Willigis Jäger.

Juliane Schmidt, geb. 1975, Yogalehrerin (BDYoga), Aus- und Weiterbildungen in MBSR nach J.Kabat-Zinn, sowie PMR nach Jacobsen, Krankenschwester in einer Klinik für Adoleszenz Psychiatrie, Yoga und Achtsamkeitsmeditation in therapeutischer Arbeit sowie in Kursen und Einzelbegleitung.

Juliane und Alexander sind seit 1997 miteinander verheiratet und haben 3 erwachsene Kinder.

Seminargebühr:

175 - 225,- Euro je nach Möglichkeit und Ermessen. (Eine Ermäßigung ist im Einzelfall und nach Absprache möglich).

Anmeldung:

Bitte bis spätestens 31. August 2023 an alexundjule@t-online.de. Anschließend erhaltet ihr weitere Informationen zum Seminar.

Für eine verbindliche Anmeldung bitten wir um eine Anzahlung in Höhe von 50,- Euro.

Teilnehmerzahl: max. 12

Unterkunft:

Wir legen Euch ans Herz, wenn möglich auf dem Hof zu übernachten. Der Rückzug aus der Geschäftigkeit des Alltags und die Stille, die wir während des Kurses auf dem Hof halten möchten, unterstützen die Zeiten des gemeinsamen Übens, das Ankommen und zur Ruhe kommen.

Für die Übernachtung setzt Euch bitte direkt mit Stefan und Andrea in Verbindung. Kontaktdaten auf der Webseite www.hofkultur-lohmen.de. Ein Einzelzimmer kostet 100,- Euro, ein Bett im Zweierzimmer 85,- Euro jeweils für das Wochenende. Bitte in bar vor Ort bezahlen.

Essen:

Mittags werden wir Samstag und Sonntag versorgt mit einer (einfachen) Mahlzeit und Kuchen. Kosten insgesamt 15,- Euro.

Abendessen und Frühstück: wir bitten jeden Teilnehmer einen kleinen Beitrag (Käse, Marmelade...) für ein gemeinsames Essen mitzubringen. Für Tee, Kaffee und Brot ist gesorgt.

Das Seminar findet größtenteils im Schweigen statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

„Und nicht, dass wir um Wege wissen, wird uns weiterbringen,
sondern dass wir uns auf sie einlassen“

(Johanna Dornek)

