

Informationen zu den Meditationswochen

Die Meditationswochen sind zum Suchen, Ankommen und Bewahren von Mitte in sich selbst konzipiert. Das Konzept der Mitte entstammt der ostasiatischen Tradition und beschreibt ein fühlbares Erleben von zentriertem Dasein, wach, achtsam und ruhig in Verbindung mit allem was ebenso da ist. Handlungsimpulse entstehen aus dieser Mitte heraus, und nicht aus dem Denken und Urteilen, und werden im Fluss und Austausch mit den umgebenden Lebewesen ausgeführt.

Mitte ist in unserer Kultur eher ein seltenes Phänomen. Alle wirkliche Heilung und am Ende der Eintritt in die eigene Gesundheit sind aber untrennbar an das Entwickeln von Mitte gebunden. Gesundheit ohne Mitte ist eine Illusion. Die Entwicklung von Mitte ist in erster Linie ein Übungsweg und erst in zweiter Linie ein Erkenntnisweg. Ohne tägliche Übungspraxis bleibt Mitte nur ein Wunsch. Erst über die tägliche Hinwendung und Kultivierung von Mitte in sich selbst gewinnt dieser Zustand an Präsenz, Raum und Kraft und kann dann alltagsbestimmend werden.

Meine tägliche Arbeit als naturheilkundlich tätige Ärztin hat mich zu der Notwendigkeit geführt, diese Übungswochen anzubieten. In diesen Wochen können fundierte Kenntnisse und Fähigkeiten erworben werden, sich in sich selbst zu stellen und da heraus sein Dasein zu führen.

Ablauf:

Anreise 9.30 Uhr, Kursbeginn 10 Uhr am ersten Tag

Folgetage:

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 bis 10.00 Uhr	bewegte Meditation (z.B. Kundalini-Meditation nach Osho)
10.00 bis 11.30 Uhr	Sitzmeditation im Wechsel mit Körperübungen
11.30 bis 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 bis 15.30 Uhr	Sitzmeditation im Wechsel mit Körperübungen
15.30 bis 16.00 Uhr	Pause
16.00 bis 18.00 Uhr	Sitzmeditation im Wechsel mit Körperübungen
19 Uhr	Abendessen

In jedem Kurs wird die Technik der Sitzmeditation erlernt. Die Körperübungen werden themenangepasst zusammengestellt. Es fließen Yoga-, Dehn- und Qigong-Übungen ein.

Mitzubringen sind:

Isomatte und eine Decke, die auch auf dem Boden liegen darf

Wanderschuhe

Bequeme Kleidung

bei Übernachtung vor Ort: Schlafsack oder Bettwäsche, Handtuch

Essen:

Im Kurs inclusive sind morgens Kaffee, Tee, Butter, Honig und Marmelade und Mittagessen. Brot und Brötchen können von der Gruppe beim Bäcker vor Ort geholt werden. Glutenhaltige Nahrungsmittel werden nicht bereitgestellt und müssen bei Bedarf mitgebracht werden.

Wurst, Käse, Obst und Salate sind mitzubringen. Wenn jeder erstmal an sich denkt und dann die gesamte Gruppe teilhaben lässt, ist in der Regel für alle genug da.

Übernachtung:

Im Haus stehen 3 Zimmer zum Übernachten zur Verfügung, ein Zimmer mit Doppelbett, ein Zimmer mit 2 einzelnen Betten und ein Zimmer, in denen 1 bis 2 Matratzen ausgelegt werden können. Die Übernachtung ist beim Mitbringen von Bettwäsche bzw. Schlafsack kostenlos. Mit der verbindlichen Anmeldung zum Kurs kann hier ein Schlafplatz reserviert werden.

Ist die Kapazität erschöpft bzw. wird ein Abstand zum Kursort gewünscht, so gibt es in Geithain und Rochlitz die Möglichkeit, sich in einem Hotel oder einer Pension einzumieten.

Liste möglicher Unterkünfte ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

Ferienwohnung Spreer in 09306 Stollsdorf, Hauptstraße 28

<http://www.ferienhaus-spreer.de/Start.htm>

Tel: 03737-42890

Preis: 30,00 bis 35,00 Euro pro Nacht

Ferienwohnung Rochlitz, Mühlplatz 2

<https://ferienwohnung-am-schloss-rochlitz.de/Kontakt>

Preis 50,00 Euro pro Nacht

Hotel Leipziger Land in Geithain, Bahnhofstraße 11a

<https://hotelleipzigerland.de/preise/>

Preis ab 65,00 Euro pro Nacht

Parkhotel Muldental in Colditz, Muldenaue 5

<https://www.parkhotel-muldental.de>

Preis ca. 70,00 Euro pro Nacht

Hof Augustin in 09306 Köttwitzsch, Dorfstraße 10

<http://www.hof-augustin-bei-schwarz.de>

für 2 – 4 Personen 60,00 Euro pro Tag