



MEDITATIVES GEHEN

Möge der Weg deinen Füßen entgegenkommen.

In einer Zeit als harte, körperliche Arbeit in der Natur den Alltag bestimmte, galt es als Privileg, sich in einen geschlossenen Raum zurück zu ziehen, sich hin zu setzen und in Stille zu sein. Aus dieser Zeit stammen viele bekannte Meditationstechniken. Heute ist das meist anders herum. Viele Menschen verbringen viel Zeit in geschlossenen Räumen und das im Sitzen. Da macht es Sinn nach draußen zu gehen und sich zu bewegen. Es schärft die Sinne. Bei einem bewussten Spaziergang kommen oft schon aus sich selbst heraus Prozesse in Bewegung, wie sie auch in der traditionellen Zen Meditation gelehrt werden. Diese inneren Vorgänge werden beim Meditativen Gehen bewusst praktiziert: Einmal bei Seite treten, sich erden, spüren, leiten lassen. Sich verlaufen, umkehren und durch etwas hindurch gehen. Weiter gehen. Ankommen. Schauend, betrachtend, erwachend, erkennend.

Schritt für Schritt entdecken wir dabei die Schönheit eines jeden Augenblicks. In diesen Augenblicken sind wir mit Allem verbunden und mit unserem wahren Selbst eins. Gedanken und Gefühle sind eins. Körper und Geist sind eins. Der Weg und das Ziel sind eins. Praxis und Alltag sind eins. Heiliges und Profanes sind eins. Diese Momente vollkommener Gegenwärtigkeit werden zur sprudelnden Quelle unserer Inspiration. Sie dehnen sich aus und verkörpern einen Teil des Alltags. Sie verankern in unserem Selbst Instanzen, von denen aus wir leicht und sicher agieren können. Gerade in Zeiten der Veränderung tut es gut eine regelmäßige spirituelle Praxis zu pflegen, die die inneren Instanzen stärkt und den Weg zur Mitte geht. Alle spirituellen Lehrer stimmen darüber ein, dass dies durch Meditation gelingt. Gehen als Form der Meditation ist auf der ganzen Erde zuhause und knüpft doch in besonderer Weise, an die kulturellen Wurzeln Mitteleuropas an.

Gehe in Schönheit. Meditatives Gehen findet einmal wöchentlich statt, im Herzen der Stadt, draußen und bei jedem Wetter. Das fördert eine direkte Verbindung zu den Jahreszeiten (das Jetzt) und zum Lebensraum (das Hier). Die Kurse dauern jeweils ein Semester. Ergänzend zu den Gehübungen, werden spirituelle Prozesse erläutert, die den Praktizierenden auf ihrem Erkenntnisweg begegnen. In begleitenden Teachings erfahren die Teilnehmer mehr über den tieferen Sinn der Meditation im Gehen. Der Kurs ist für Menschen geeignet, die eine spirituelle Praxis erlernen, regelmäßig praktizieren und vertiefen wollen.

Leitung Peter Friedrich Kettling, geb. 1960 ist Vater, Dipl. - Ing. Innenarchitekt, Feng Shui und Geomantie Berater, Lehrer für Natur Erfahrung und Meditation, Mitglied im Dachverband Geistiges Heilen e. V. Peter Friedrich Kettling gründete den Kurs Meditatives Gehen und leitet ihn aus dem Verständnis neunjähriger Inspiration und Praxis in Lübeck, Hamburg und auf Korfu.

Teilnahme Der Kurs findet draußen und bei jedem Wetter statt. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung und ersetzt keine Therapie. Um Anmeldung wird gebeten. Die Anmeldung ist verbindlich.



MEDITATIVES GEHEN IN LÜBECK

Zur Einführung in Lübeck, stelle ich den Kurs Meditatives Gehen an zwei Tagen der offenen Tür im Stadtpark vor. Es gibt Zeit zum Kennen lernen, für Fragen und Antworten.

Wintersemester 2006 / 2007.

Datum: Jeden Mittwoch (außer an Feiertagen und den Lübecker Schulferien).
Uhrzeit: 17.30 bis 19.00
Treffpunkt: Lübeck St. Gertrud, am Eingang Stadtpark Parkstraße Ecke Adolfplatz
Tage der offenen Tür: 20. September und 04. Oktober 2006, Eintritt frei.
Semester: Beginn 1. November 2006 bis 31. Januar 2007
Semestergebühr: 12 x 90 min 180 €, zahlbar in 3 monatlichen Raten a 60 €.
Ermäßigung: für Studenten und Arbeitslose: 3 Raten a 50 €.
Teilnehmer: mindestens 4 bis maximal 12 Personen.

Anmeldung / Nachfrage

- Ich melde mich verbindlich an zum
- Kennenlerntag am:
- Probemonat 4 x, Beginn am:
- Semester 12 x, Beginn am:
- in Hamburg in Lübeck nächstes Jahr auf Korfu (25. 08. – 01. 09. 2007)
- Ich möchte mehr Informationen. Ich möchte den NEMETON Newsletter bestellen.



.....
Name, Adresse

.....
Tel, Fax, Handy, Email

.....
Datum, Unterschrift

Alle Informationen / Anmeldung:

per Mail: www.nemeton.de info@nemeton.de, per Tel: 0451 / 290 63 27, per Fax: 0451 / 290 63 89,
per Post: NEMETON Peter Friedrich Kettling Bugenhagenstr. 1a 23568 Lübeck.