

Meditatives Gehen

Sommersemester 2012 / Achtsamkeit
Hamburg Pflanzen und Blumen.

Kennenlertage jeweils Mittwoch von 18:00 – 19:15 am 21. und 28. März 2012, Eintritt frei
Sommersemester jeweils Mittwoch von 18:00 – 19:15 von 04. April bis 20. Juni 2012, 12 €/ Tag

Gehen in Achtsamkeit

Meditatives Gehen ist für Menschen geeignet, die eine meditative Praxis erlernen oder vertiefen wollen und die lieber im Gehen meditieren als im Sitzen. Weiträumige Parkanlagen im Herzen der Stadt, eignen sich dafür ebenso wie verschwegene Winkel in Naturschutzgebieten. Natürlich lärmen Städte mehr als Klöster und Wälder. Doch mit der entsprechenden Übung, findet man/frau auch hier zu tiefer Gelassenheit, Ruhe und Einsicht. Der Tempel beginnt direkt vor Ihrer Haustür.

Für das Sommersemester 2012 werden Übungen zum Thema Achtsamkeit behandelt. Ergänzend zu den Exerzitien erläutert Peter Kettling Prozesse, die den Praktizierenden auf ihrem Erkenntnisweg begegnen können. In fortschreitenden Teachings erlernen die Teilnehmer die Kunst des achtsamen Gehens zu verfeinern und worauf es bei den Übungen ankommt.

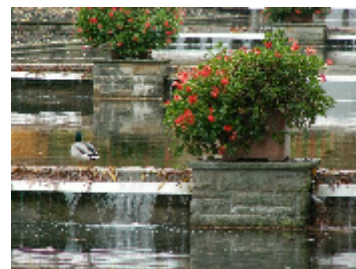


Gehen als Form der Meditation

ist in der ganzen Welt zuhause und knüpft nicht nur an die bekannt gewordenen Methoden der buddhistischen Praxis an, z. B. Awareness Walk, Zen im Gehen, Kinhin, Spiritwalk u. a. Auch die westliche Welt zeigt eine starke Affinität zum bewussten Gehen: Mit der von Aristoteles gegründeten Schule der Peripatetiker, den gehenden Philosophen beginnt die abendländische Philosophie! Von Jesus ist kaum ein anderes Bild vorstellbar, als das des gehenden und lehrenden Heiligen. Seine Jünger folgen ihm und Paulus bereist später den gesamten östlichen Mittelmeerraum um die Frohe Botschaft zu verkünden. Nach dem apostolischen Vorbild pilgern Wandermönche zunächst im eigenen Land oder im Heiligen Land umher, bis sie sich in Gemeinschaften niederlassen. Die ersten Klöster haben jedoch noch keine eigenen Kirchen. Die Mönche gehen also dem Kreuz folgend, betend und in Stille zur heiligen Messe in die Stadt. Aus diesen Kreuzgängen, der im Gehen praktizierten Vorbereitung zum Gottesdienst, entwickeln sich weitere ritualisierte Prozessionen. Besonders die Pilgerwanderungen erleben gerade heute eine nie da gewesene Renaissance.



Auch die weltlichen „Geister“, Künstler, Wissenschaftler und Politiker schöpfen aus der Kraft des Gehens oder bringen beim Gehen den Geist zur Ruhe. Berühmte Dichter und Philosophen schätzen den Spaziergang in der Natur, das Flanieren in Parks und das erhabene Wandeln als Quelle innerer Inspiration und stillen Vergnügens, noch lange *nachdem* sich die Kutsche als Verkehrsmittel etabliert. Gehen ist also weit mehr als die Möglichkeit von einem Ort zum anderen zu gelangen. Mit der Zeit wurde die Notwendigkeit des Gehens als reines Fortbewegungsmittel abgelöst, vom Bedürfnis Alternativen für die Begleiterscheinungen eines modernen und schnelllebigen Alltags zu finden: Um Kraft zu tanken, für Entschleunigung, gesunde und sinnstiftende Aktivitäten wieder zu erlangen, findet ein wachsender Gesellschaftsteil tiefe Inspiration im Erfahrungsschatz des Gehens westlicher und östlicher Kulturen wieder. Das spirituelle Bedürfnis geht mit dem Wunsch einher, zeitgeistige Wege zu beschreiten, in denen sich ein erwachendes Bewusstsein frei und uneingeschränkt entfalten kann.



Informationen zur Teilnahme am Sommer Semester 2006.

Zeiten:

Kennenlertage jeweils Mittwoch von 18:00 – 19:15 am 21. und 28. März 2012, um kurze formlose Anmeldung wird gebeten.

Sommersemester jeweils Mittwoch von 18:00 – 19:15 von 04. April bis 20. Juni 2012, Anmeldung zum Sommersemester: bis spätestens 1 Woche vor Beginn (bis 28. 04. 2012),

Ort:

Treffpunkt ist am Eingang von Pflanzen und Blumen, Dammtordamm zwischen Dammtorbahnhof und Stephansplatz, beim Flowers Cafe / U Bahn Ausgang / Antiquariat.

Kosten:

Kennenlertage Eintritt frei. Sommersemester pro Unterrichtseinheit (75 Min.) a 12 €. Das Semester umfasst 12 Unterrichtseinheiten und kostet 144 €. Der gesamte Betrag wird vor Beginn bar bezahlt oder überwiesen oder nach Absprache in drei monatlichen Raten a 48 €.

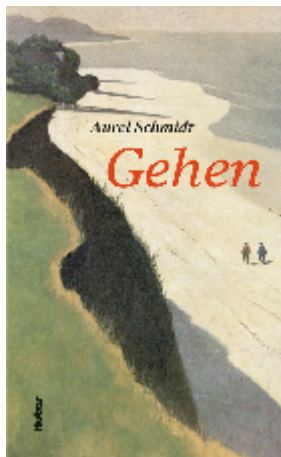
Teilnahme:

Der Kurs findet draußen und bei jedem Wetter statt und ersetzt keine Therapie. Jede/r Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für sich selbst und für den eigenen Anteil am Ganzen. Die Haftung des Veranstalters ist auf Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Die Anmeldung ist verbindlich. Der Kurs findet statt wenn die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen erreicht ist. Bei Rücktritt werden 50 %, bei Nichterscheinen oder Abbruch ist die volle Teilnahmegebühr fällig.

Leitung

Peter Kettling * 1960, lebt heute in seiner Wahlheimat Hamburg und arbeitet dort als Mediationslehrer und freischaffender Innenarchitekt. Seit 2002 entwickelt, praktiziert und unterrichtet er Übungen für Meditatives Gehen bei Workshops, Seminaren und Pilgerwanderungen. 2006 gründet er die NEMETON Schule der Mystik. Seine Seminare sind Ausdruck eines lebendigen, interkonfessionellen Stroms, der auf Freiheit und Verantwortung basiert.





Begleitende Literatur Tipps:

Thich Nhat Hanh / Nguyen Anh-Huong, Geh-Meditation
Goldmann Arkana Verlag, 2008, DVD + CD,
ISBN 978-3-442-33820-7

Aurel Schmidt, Gehen. Der glücklichste Mensch auf Erden
Zürich, Verlag Huber Frauenfeld, 2007, ISBN 978-3-7193-1446-0

Peter Ketting, Meditatives Gehen. Die Kunst anzukommen
Beschreibung der Übungen, 24 Seiten, 2011, Selbstverlag

Anmeldung zum Meditativen Gehen

Planten un Blumen / Sommersemester 04. April – 20. Juni 2012 / Achtsamkeit

Bitte ankreuzen:

- Ich nehme am Kennenlerntag am 21. März 2012 teil.
- Ich nehme am Kennenlerntag am 28. März 2012 teil.

- Ich melde mich zum Sommersemester 2012 an. Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an.
- Ich zahle bar. Ich überweise.

Name, Adresse

Tel, Email

Datum, Unterschrift

Anmeldung senden an

NEMETON Seminare / Peter Ketting / Schönenfelder Straße 100 / D - 21109 Hamburg
Tel +49 (0)40 - 38 655 844 / Fax +49 (0)40 - 38 655 845 / Mobil +49 (0)175 - 279 14 10
E- Mail: info@nemeton.de / Internet: www.nemeton.de

Herzlich willkommen !

