



## **Meditatives Gehen**

Donnerstag, den 24. Mai bis Montag, den 28. Mai

**Kursangebot des Europäischen Zentrums für Meditation und Begegnung / Neumühle / Pfingsten 2012**

**Sternwanderungen an der Saarschleife mit Übungen zum Meditativen Gehen.**

**Meditative Praxis. Erfahrungsorientierte Schulung und Ausbildung.**

**Motto Pfingsten 2012: Nimm mich mit.**

### **Meditatives Gehen und Ausbildung an der Saarschleife**

Die Sternwanderungen führen auf ausgesuchten Wegen durch das hügelige Umland des Meditations-Zentrums, zu einigen nah gelegenen Zielen im Landschaftstempel der Saarschleife. Die Strecken streifen den beliebten Saar Hunsrück Stieg und treffen dabei auf die weniger bekannten „Traumschleifen“, jene handverlesenen und naturnah gelegenen Rund - Wege im Naturpark Saar Hunsrück.

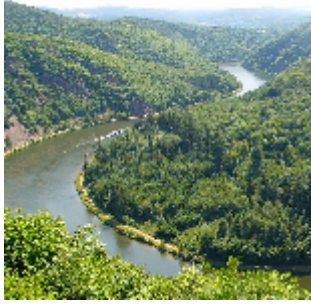
„NIMM MICH MIT“ unter diesem Motto werden zu Pfingsten die Tagestouren mit meditativen Gehübungen angeleitet und gemeinsam praktiziert. Das einfache, tägliche Gehen fördert körperliche, seelische und soziale Gesundheit. Dabei kommt der Geist zur Ruhe, und so entsteht ein Raum für echte Verinnerlichung. Besonders Menschen die gerne einen Tag wandernd in der Natur verbringen und die lieber draußen in Bewegung meditieren als drinnen im Sitzen, finden hier mit jedem Schritt einen authentischen Erkenntnisweg. Dessen Ursprünge begannen mit den Anfängen der Menschheitsgeschichte und dessen Lehren finden sich in den mystischen Wurzeln abendländischer und fernöstlicher Spiritualität wieder.

Heute, im dritten Jahrtausend, im Zeitalter integraler und kreativer Kulturen, bietet Meditatives Gehen neben den interkonfessionellen Inhalten ein wachsendes Spektrum für achtsamkeitsbasierende Anwendungsmöglichkeiten beim Coaching, in der Beratung, bei der Persönlichkeitsentwicklung und bei therapiebegleitenden Maßnahmen. Die positiven physischen und psychischen Effekte des Gehens und die verschiedener Meditationsformen sind inzwischen durch randomisierte Studien auch wissenschaftlich gut erforscht. Als Breitbandinstrument mit ausschließlich positiven Nebenwirkungen gewinnt Meditatives Gehen in den Bereichen der seelischen Hygiene, der gesundheitlichen Prävention und für erfolgreiche Rehabilitationsmaßnahmen zunehmend an Bedeutung.

Das Seminar ist für alle geeignet, die Meditatives Gehen erlernen oder individuell vertiefen wollen. Eigene Erfahrungen sind dabei willkommen, jedoch keine Voraussetzung. In begleitenden Teachings erfahren die Teilnehmer mehr über den tieferen Sinn und die spirituelle Bedeutung des Gebets mit den Füßen. Teilnehmer, die Meditatives Gehen selbst unterrichten oder in ihre eigene Arbeit integrieren wollen, sind zu dem ausbildungs- und erfahrungsorientierten Kurs besonders eingeladen!!!



## Aktuelle Themen



Nachdem die Übungen aus den vorausgegangenen Kursen aufgefrischt wurden, soll mit dem diesjährigen Motto „Nimm mich mit“, eine weitere Übung „Gehen in Fürbitte“ eingeführt und praktiziert werden. Begleitend dazu stellen sich die spirituellen Aspekte „Fürbitte und Authentizität“ vor und regen zur inneren Betrachtung an. Der gemeinsame Dialog reflektiert auf ein neues und sich veränderndes Selbstverständnis von Lehrern und Schülern. Literarische Texte und aktuelle Berichte der Hirnforschung über Meditation ergänzen die Themen für eine inspirative Lehrzeit zu Pfingsten.

## Teilnahme

Für die Tagestouren sollten Sie körperlich in der Lage sein, täglich ungefähr 4 bis 6 Stunden durch hügeliges Gelände zu wandern. Während den Wanderungen gibt es längere Pausen und Phasen der Übungen und der Kontemplation. Es steht Ihnen frei, auch einmal einen Tag auszuruhen oder eigene Wege zu gehen. Die geplanten Tagesabläufe und Inhalte sind prozessbedingt und wetterabhängig, Änderungen sind vorbehalten. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung.



Die Strecken führen auf ausgesuchten Wegen, manchmal querfeldein, über eine feuchte Wiese oder an der Landstraße entlang. Sie benötigen dazu keine spezielle Wanderausrüstung. Die normale und bequeme Alltagskleidung reicht völlig aus; wetterfest sollte sie schon sein. Von Vorteil ist es bei der Bekleidung nach Möglichkeit auf allzu grelle Farben zu verzichten. Regenschirme und Handtaschen sind für das Meditative Gehen nicht geeignet. Da einige Abschnitte durch unwegsames Gelände führen, werden feste Schuhe empfohlen. (siehe auch Mitzubringendes S. 3).

## Verpflegung und Unterkunft



Das Seminarhaus Neumühle wurde 1975 gegründet um den Dialog zwischen den Religionen zu fördern und Menschen in der Praxis der Meditation zu unterstützen. Wie in der klösterlichen Tradition üblich, werden die Teilnehmer gebeten an der täglichen Stunde für die Mitarbeit in Haus und Garten teilzunehmen.

Die Unterbringung in dem ökologisch umgebauten Gebäude erfolgt je nach Wunsch in Einzel-, Doppel-, Dreierzimmern oder Gruppenräumen. Für den Unterricht, Übungen und Gespräche, stehen große Meditationsräume zur Verfügung. Während des gesamten Aufenthaltes werden Sie durch die vegetarische Küche des Hauses verpflegt. An den Wandertagen gibt es mittags ein Lunchpaket zum Mitnehmen.

## Kursleitung



Peter Kettling ist Dipl. – Ing. Innenarchitekt und Lehrer für Meditation, Natur Erfahrung und Mystik. Aus dem Verständnis einer langjährigen, inter-konfessionellen Ausbildung und seiner eigener Inspiration und Praxis, entwickelt er ausgesuchte Übungen für Meditatives Gehen.

Mit der 2006 gegründeten NEMETON Schule der Mystik, bietet er Schulungen, Kurse und geführte Pilgerwanderungen an. Seine Seminare sind Ausdruck eines lebendigen, mystischen Stroms, der auf integralem Bewusstsein, Freiheit und Verantwortung basiert. Derzeit arbeitet er am Manuskript zum Buch über Meditatives Gehen und engagiert sich mit Ärzten für die therapiebegleitende Anwendung meditativer Gehübungen.





**alle Informationen auf einen Blick**

<b>Kursangebot</b>	<b>Sternwanderungen an der Saarschleife mit Übungen zum Meditativen Gehen. Erfahrungsorientierte Schulung und Ausbildung. Motto: Nimm mich mit.</b>
<b>Ort</b>	Europäische Zentrum für Meditation und Begegnung Neumühle 66693 Mettlach – Tünsdorf (Saarland nahe Luxemburg) Tel 06868 – 91030 <a href="mailto:kontakt@meditation-saar.de">kontakt@meditation-saar.de</a> <a href="http://www.meditation-saar.de">www.meditation-saar.de</a>
<b>Datum</b>	von Donnerstag, den 24. Mai 2012, Ankunft 18:00, Beginn 18:30, bis Montag, den 28. Mai, um 14:00 (Pfingsten)
<b>Anmeldung</b>	Um Anmeldung bis zum 10. Mai 2012 wird gebeten. Anmeldungen bitte beim Seminarhaus Neumühle, am besten über <a href="http://www.meditation-saar.de">www.meditation-saar.de</a>
<b>Preis</b>	Kursgebühr 180 €, zuzüglich Unterkunft und Verpflegung, je nach Reservierung, z. B. Einzelzimmer, Dusche/WC u. VP inkl. Tagungspauschale pro Person und Tag ca. 70,00 €
<b>Teilnehmer</b>	mindestens 8 / maximal 24 Personen
<b>Leitung</b>	N E M E T O N Seminare, Peter Ketting, Schönenfelder Str 100, 21109 Hamburg t: 040-38 655 844, f: 040-38 655 845, m: 0175 – 279 14 10, <a href="mailto:info@nemeton.de">info@nemeton.de</a> <a href="http://www.nemeton.de">www.nemeton.de</a> , <a href="http://www.meditatives-gehen.de">www.meditatives-gehen.de</a> , <a href="http://www.haus-fuer-raum.de">www.haus-fuer-raum.de</a>
<b>Mitzubringendes</b>	Bequeme, wetterfeste Kleidung für drinnen, draußen, tagsüber und abends. Kleiner Rucksack für Regenhaut und Lunchpaket. Feste Schuhe. Thermoskanne und/oder Trinkflasche. Sitzunterlage für draußen. Schreibzeug. Etwas Bargeld falls wir unterwegs Einkehren, den Bus oder die Fähre nehmen.
<b>zusätzliche Hinweise</b>	Das Seminar findet überwiegend draußen und bei jedem Wetter statt. Es gelten die Teilnahme - und Rücktrittsbedingungen des Seminarhauses. Die Kursteilnehmer nehmen an leichten Hausarbeiten des Betriebs teil. Bei Fragen zur Anmeldung, zum Veranstaltungsort und bei Wünschen zur Unterbringung rufen Sie bitte im Seminarhaus an. Bei Fragen zu den Kursinhalten rufen Sie mich gerne direkt an.
<b>Literaturtipps (freiwillig)</b>	Thich Nhat Hanh / Nguyen Anh-Huong, Geh-Meditation Goldmann Arkana Verlag, 2008, DVD + CD, ISBN 978-3-442-33820-7  Peter Ketting, Meditatives Gehen. Die Kunst anzukommen Broschüre mit Beschreibung der Übungen, 24 Seiten, 2011, Selbstverlag  Aurel Schmidt, Gehen. Der glücklichste Mensch auf Erden Zürich, Verlag Huber Frauenfeld, 2007, ISBN 978-3-7193-1446-0
<b>Anreise</b>	Informationen unter <a href="http://www.meditation-saar.de">www.meditation-saar.de</a> oder telefonisch beim Seminarhaus Neumühle erfragen. Für die Teilnehmer aus dem Hamburger Raum vermittele ich nach Möglichkeit Fahrgemeinschaften.

