

Meditatives Gehen

Sternwanderungen im Berner Oberland / Meditatives Gehen Die Kunst anzukommen.

Kursangebot in der Villa Unspunnen - Ort der Stille - Ort der Begegnung, Wilderswil / Schweiz
Samstag 04. bis Freitag 10. August 2012

Kursbeschreibung

Die Sternwanderungen führen auf ausgesuchten Wegen durch das bergige Umland des Seminarhauses Villa Unspunnen im Berner Oberland in der Nähe des Briener- und des Thunersees bei Interlaken. Während den Tagestouren werden meditative Gehübungen angeleitet und gemeinsam praktiziert. Die Exerzitien unterstützen Ruhe und Klarheit. Sie öffnen einen Raum in dem Achtsamkeit und innere Stille spürbar sind. Dabei werden Prozesse durchlaufen, wie sie in vielen Formen der Meditation erfahren werden: sich erden und leiten lassen, aufmerksam und achtsam sein, durch etwas hindurch gehen, ankommen, weiter gehen, - betrachtend, erkennend, erwachend.

Der Kurs ist für alle geeignet, die die meditative Praxis im Gehen erlernen oder vertiefen wollen. Besonders Menschen die gerne einen Tag wandernd in der Natur verbringen, und die lieber in Bewegung meditieren als im Sitzen, finden hier mit jedem Schritt einen Erkenntnisweg, dessen Ursprünge sich in der Menschheitsgeschichte und in den Wurzeln abendländischer und fernöstlicher Spiritualität wieder finden. Eigene Erfahrungen sind dabei willkommen, jedoch keine Voraussetzung.

Auch Teilnehmer, die Meditatives Gehen selbst unterrichten oder in ihre Arbeit integrieren wollen, sind herzlich dazu eingeladen. Das Seminar findet überwiegend draußen und bei jedem Wetter statt.

Veranstaltungsort

Die Villa Unspunnen wird von der international engagierten, spirituellen Lehrerin, Buchautorin und Sufi Schülerin Annette Kaiser geleitet. Die liebevoll eingerichtete Jugendstilvilla inmitten eines Gartens mit Rosen und mächtigem Baumbestand, liegt am Rande des alten Dorfkerns von Wilderswil, eingebettet in die wunderschöne Landschaft des Berner Oberlands – einem kraftspendenden Ort der Stille und Inspiration. Die wilde und schöne Natur der umliegenden Berge und Täler eignet sich für ausgesuchte Wandertouren z. B. zum „Wilde Egg“, zu den „Holdrifällen“ und auf dem Meditationspfad „Weg der Liebe“. Das Panorama des „Lauterbrunnentals“ wird majestätisch von dem ewig weißen Dreigestirn „Eiger“, „Mönch“ und „Jungfrau“ flankiert.

Unterbringung und Verpflegung

Die Villa Unspunnen ist seit 2009 Mitglied im „Gout-Mieux“ www.goutmieux.ch und pflegt eine ausgezeichnete, überwiegend biologische, vegetarische und kreative Küche. Zum Frühstück steht ein reichhaltiges Buffet bereit. Mittags wird für Sie ein Lunchpaket vorbereitet und abends wird ein warmes Drei-Gänge-Menü angeboten. Sie haben die Wahl zwischen Einzelzimmern, Zweier-, Dreier- und Gruppenzimmern. Die Duschen befinden sich auf der Etage.



Tagesprogramm

1. Tag ab 16:00 Check in, 18:30 Abendbrot, anschließend Kennenlernrunde
2. Tag morgens Meditation, tagsüber Wanderung, abends Vortrag oder Film
3. Tag morgens Meditation, tagsüber Wanderung, abends Kreisgespräch
4. Tag morgens Meditation, tagsüber Freizeit, abends Freizeit
5. Tag morgens Meditation, tagsüber Wanderung, abends Vortrag
6. Tag morgens Meditation, tagsüber Wanderung, abends Abschlussrunde
7. Tag morgens Meditation, 10:00 Abreise.

07:15 Meditation im Gruppenraum

08:00 Frühstück

09:00 Aufbruch

18:30 Abendbrot

20:00 Kreisgespräch und Vorträge im Gruppenraum, eventuell Körperarbeit, Tanz

Die Tagesabläufe sind prozessbedingt und wetterabhängig, Änderungen bleiben vorbehalten.



Mitzubringendes

Ich lade Sie herzlich dazu ein, einmal ganz ohne gedankliche Konzepte zu sein, um dem Geist seine ihm eigene Freiheit zurück zu geben und um die Schönheit eines jeden Augenblicks zu erkennen und voll auszukosten. Bei den abendlichen Vorträgen und Kreisgesprächen erfahren Sie mehr über die Hintergründe und die Bedeutung von Achtsamkeit und des Gebets mit den Füßen. Außerdem können Sie sich über Prozesse, die Ihnen als Praktizierende auf dem Weg begegnen, inspirieren lassen und sich in Einzel- oder Gruppengesprächen darüber austauschen. Das Motto dieses Seminars lautet:

Die Kunst anzukommen

Jedem Weggefährten und jeder Weggefährtin steht es frei an allen Wanderungen teilzunehmen oder auch einmal einen Tag auszuruhen, um eigene Wege zu gehen. Der vierte Tag, an dem kein gemeinsames Programm angeboten wird, eignet sich dafür besonders. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Der Kurs findet überwiegend draußen und bei jedem Wetter statt. Während den Wanderungen gibt es längere Pausen und Phasen der Übungen und der Kontemplation.

Für die Tagestouren sollten Sie in der Lage sein, täglich ungefähr 5 bis 8 Stunden durch überwiegend bergiges Gelände zu wandern. Die Tagetouren führen uns auf markierten „Wanderwegen der Kategorie gelb“, manchmal auch querfeldein, über eine feuchte Wiese oder an der Landstraße entlang. Einige ausgewählte „Bergwanderwege der Kategorie rot-gelb“ sind schmal, zum Teil auch steil und exponiert. Wer mag kann sich die „Top 10 Ausflüge“ auf der Webseite der Villa Unspunnen anschauen: <http://villaunspunnen.ch/angebote-infos/wandertage.html>

Hier eine Liste zum Packen:

Bequeme und wetterfeste Kleidung für drinnen und draußen. Feste Bergschuhe mit griffiger Sohle, Kälte-, Sonnen-, Wind- und Regenschutz für draußen sind unbedingt erforderlich, denn in den Bergen kann das Wetter auch im Hochsommer schnell umschlagen! Kleiner Rucksack. Thermos- und / oder Trinkflasche. Sitzunterlage für draußen. Schreibzeug. Genügend Schweizer Franken, falls wir unterwegs Einkehren, den Bus oder das Bähnli nehmen.



Freiwillige Literaturtipps:

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
Broschüre mit Beschreibung der Übungen, 24 Seiten, 2011, Selbstverlag



Leitung

Peter Kettingling ist Lehrer für Meditation und spirituelle Natur Erfahrung. Er entwickelt und praktiziert Übungen für Meditatives Gehen und leitet seit 2002 Workshops, Seminare und Pilgerwanderungen.

Peter Kettingling wurde 1960 im Schwarzwald geboren. Er ist Vater, lebt heute in seiner Wahlheimat Hamburg und arbeitet dort als Mediationslehrer und freischaffender Innenarchitekt. Bei der Erforschung über die Wirkung des gebauten Raums auf den Menschen, kommt er in Verbindung mit christlichen, buddhistischen und indianischen Kulturen. Unterstützt durch die Lehrjahre bei Archie Fire Lane Deer, Manfred de Vries und Joachim und Kirsten Irmer, gründet er 2006 die NEMETON Schule der Mystik. Seine Seminare sind Ausdruck des lebendigen, mystischen Stroms, der auf interkonfessioneller Spiritualität, Freiheit und Verantwortung basiert. Derzeit arbeitet er am Buchmanuskript über Meditatives Gehen und engagiert sich zusammen mit Ärzten für die therapiebegleitende Anwendung achtsamkeitsbasierender Gehübungen in der Natur. Weitere Informationen zu den Seminar-, Beratungs- und Ausbildungsangeboten finden Sie unter www.nemeton.de



Termin / Adresse / Kosten / Teilnahme / Anmeldung

Termin: von Samstag, den 04. August 2012 um 18:00 Uhr bis Freitag 10. August 2012 um 10:00 Uhr

Ort: Villa Unspunnen / Oberdorfstrasse 7 / CH – 3812 Wilderswil Schweiz / Tel +41 (0)33 / 821 04 44
E- Mail: info@villaunspunnen.ch / Internet: www.villaunspunnen.ch

Kosten: Logis und Verpflegung für 6 Übernachtungen z. B. im 3er Zimmer a 100 CHF / Tag: 600 CHF (500 €), (alternativ / Tag bei: 1er Zi 125 CHF, 2er Zi 110 CHF, 3er Zi 100 CHF, 6er Zi 85 CHF), zuzüglich Nebenkosten Villa Unspunnen (Seminarraum, Kurtaxe, 1 Mittagessen): 150 CHF (125 €), zuzüglich Seminargebühr NEMETON: 350 CHF (280 €), gesamt (1 CHF = 1,2 €): 1100 CHF (905 €).

Teilnahme: Um verbindliche Anmeldung bis zum 1. Mai 2012 wird gebeten.

Das Seminar findet statt wenn bis zum Anmeldeschluss 10 Teilnehmer angemeldet sind.

Anmeldung: Wir bitten Sie sich für Ihre Teilnahme bei Peter Kettingling und für Ihren Zimmerwunsch in der Villa Unspunnen direkt anzumelden. Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen. Ihre Rechnung erhalten Sie ca. 14 Tage vor Seminarbeginn. Herzlich willkommen.



NEMETON Seminare / Peter Kettingling / 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