

Ankommen bei sich selbst und in der Stille

9.-13. Oktober 2023

Seminarleitung von Wolfgang Sauer

Unterstützend: Sequenzen und Angebote von Peter Schaub und Marion von Gienanth



Seminar „Ankommen bei sich selbst“ und optionales ZEN Sesshin im Anschluss

In den 5 Tagen „Ankommen bei sich selbst“ stehen eigene Reflexion, Resilienztraining und persönliche Coaching-Gespräche im Mittelpunkt. Ergänzt wird diese Arbeit an und mit sich selbst durch Körperarbeit mit Qigong und Zapchen Somatics. Das Kennenlernen oder Vertiefen von Meditation bildet den Rahmen für die innere Arbeit mit Körper, Geist und eigenen Themen.

Schritt für Schritt gehen wir vor und kommen bei uns an. In fließenden Bewegungen des Qi Gong verbinden wir uns außen und innen mit den vier Elementen, erleben auf dem Burgberg den Blick in die Weite und die Schönheit der Natur.

Die Balance zwischen Anstößen aus dem Resilienztraining, Körperarbeit, Coaching-Einheiten und Meditation bieten einen sicheren Weg und so kann sich Neugier auf sich selbst entfalten.

Je mehr innere Entwicklung wir zulassen, desto tiefer kommen wir bei uns selbst an. Unsere Körper sind bereit loszulassen, was in ihnen hängt, wenn sie sich sicher fühlen. Wirklich sicher fühlen wir uns nie, wenn wir nur im Kopf sind. Ankommen bei sich selbst heißt immer auch ankommen im Körper und sich erden. Von da können wir tiefer und tiefer gehen, dahin, wo wir unsere innerste Stille finden, egal wie laut es um uns sein mag. Hier gibt es keine schmerzhaft Trennung mehr aber eine ungekannte Freiheit.

„Wenn wir still werden, wird die Welt wahr“, sagt ein Zen-Meister.

ZEN-Sesshin im Anschluss (optional)

Seminarleitung: Wolfgang Sauer

An dieses Seminar schließt über das darauffolgende Wochenende ein Zen-Sesshin an, in dem nicht mehr gesprochen wird (außer die Einzelgespräche mit dem Leiter). Wer möchte, kann die Meditationserfahrung dort deutlich vertiefen. Das ist eine gute Möglichkeit, um die Erfahrungen und vielleicht neuen Erkenntnissen der vorausgehenden Woche setzen zu lassen und zu integrieren. Dieses Wochenend-Sesshin wird überwiegend im Schweigen sein. – Auch Meditationsanfänger sind nach der Woche „Ankommen bei sich selbst“ darauf gut vorbereitet.



Peter Schaub

Atemtherapeut Middendorf, Fortbildungen in „Atem-Tonus-Ton“ nach Maria Höller-Zangenfeind. Heilsames Atmen: Wir nutzen unseren Atem als Lebenselixier für mehr Freiheit, Kraft und Verbundenheit. Beim heilsamen Atmen können auch spezifische Lebensthemen durchatmet und damit verändert werden.

Bietet Qi Gong an bei gutem Wetter auf dem Burgberg zur inneren Ausgeglichenheit



Dr. phil. Marion von Gienanth

16 jährige Zenschulung, davon 3 Jahre in Japan. Autorisierte Lehrerin für Zapchen Somatics. „Embodying Well-Being“ ist eine leichte, spielerische, bisweilen meditative Körperarbeit: das was Körper spontan tun, um sich wohlzufühlen. Innerhalb weniger Minuten kehrt man zurück zur körpereigenen Freude.



Wolfgang Sauer

arbeitet als Coach und Trainer in den Bereichen Führung, Resilienz sowie Stress und Achtsamkeit in Organisationen. Darüber hinaus hat er lange Meditationserfahrung im ZEN.