

Ankommen bei sich selbst ... und in der Stille

9.-13. Oktober 2023

Seminarleitung: Wolfgang Sauer

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



5-Tages-Seminar: „Ankommen bei sich selbst“ und optionales ZEN Sesshin im Anschluss

Bei Dir selbst ankommen

In den 5 Tage „Ankommen bei sich selbst“ werden eigene **Reflexionen**, **Resilienztraining** und persönliche **Coaching**-Gespräche im Mittelpunkt stehen. Ergänzt wird dieser Prozess an und mit Dir selbst durch Körperarbeit wie **Qigong** und **Zapchen Somatics**. Das Kennenlernen oder Vertiefen von **Meditation** bildet dabei den Rahmen für die innere Arbeit mit Körper, Geist und eigenen Themen.

Neugierig auf einem sicheren Weg

Schritt für Schritt gehen wir vor und kommen bei uns an. In fließenden Bewegungen des Qigong verbinden wir uns außen und innen auf dem Burgberg mit Blick in die Weite und Schönheit der Natur. Am Hang unter der Burg lässt sich der Tag mit einem wunderschönen Sonnenaufgang beginnen, ein besonders gelungener Tagesauftakt.

In diesen Tagen hat jeder die Möglichkeit, sich seine persönlichen Themen durch verschiedene Ansätze der Begleitung anzuschauen und möglicherweise zu lösen, sei es durch inhaltliche Impulse, im Gespräch, mit dem Body Code oder mit den Körperbewusstheitstechniken von Zapchen Somatics. 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.

Selbst-Erkundung mit Selbst-Erkenntnis

Je mehr innere Entwicklung wir zulassen, desto tiefer kommen wir bei uns selbst an. Unsere Gedanken werden ruhiger und klarer. Wenn wir uns sicher fühlen, ist der Körper bereit loszulassen, was in ihm hängt. Wirklich sicher fühlen wir uns nie, wenn wir keine Körperwahrnehmung haben.

Ankommen bei sich selbst heißt erst einmal 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 eine ungekannte Freiheit. Wir schauen hinter die Vor-Stellungen.

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

Ankommen bei mir selbst

Ich möchte buchen.

Oder E-Mail an info@zentrum-burghofstauf.de

ZEN-Sesshin im Anschluss (optional) Seminarleitung:

An das Seminar „Ankommen bei sich selbst“ schließt sich direkt (Freitag bis Sonntag) ein Zen-Sesshin – also ein Zen Meditations-Wochenende – an, in dem nicht mehr gesprochen wird (außer die Einzelgespräche mit dem Leiter). Wer möchte, kann die Meditationserfahrung aus der Woche dort deutlich vertiefen. Das ist eine gute Möglichkeit, um die Erfahrungen und vielleicht neuen Erkenntnissen der vorausgehenden Woche sich 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.

Leitung des Zen-Wochenendes: Wolfgang Sauer

Das ZEN Wochenende ist optional zu „Ankommen bei sich selbst“ **zusätzlich** buchbar, d.h. für Teilnehmer des 5-Tagesseminars, aber auch ohne die vorausgehenden 5-Tage. Bei Rückfragen: wsauer@progressio-solutions.de

ZEN Wochenende

Ich möchte buchen.

Die Wegbegleiter:



Wolfgang Sauer

arbeitet als Coach und Trainer in den Bereichen Führung, Selbst-Führung, Resilienz sowie Stress und Achtsamkeit in Organisationen. Er ist ausgebildet in den Bereichen Coaching, Resilienz-Training, Introvision und Neuro-Mentaltraining. – Darüber hinaus hat er lange Meditationserfahrung im ZEN.



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.



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

