



Meditation für Fortgeschrittene (Spirituelle Begleitung)
Jahresprogramm Oberstufe 2020

13.-16. Februar 2020 Beginn DO 19 Uhr 3-Tage-W.E.

Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training

Zwei Retreats zu neuen Themen im 2020 und 2021

mit Dr. phil. Georg Klaus, Präsident Deutsche Gesellschaft für alternative Medizin

Preis je CHF 690 Frühbuchende CHF 550 mehrfach Buchende CHF 450

Diese fundierte Weiterbildung befähigt die Teilnehmenden, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training kompetent anzuwenden und auch andere Menschen darin zu begleiten und zu unterstützen.

Beide Entspannungsmethoden sind weit verbreitet und bieten eine hervorragende Basis für eine lebensbegleitende Entspannungs- und Zentrierungspraxis in unserer hektischen Zeit. Auch lassen sie sich einfach in den beruflichen, therapeutischen oder spirituellen Alltag integrieren.

Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Informationen über Stress und seine körperlichen und psychosozialen Folgen. Die Eigenerfahrung der Methoden bildet die Basis für ein Verständnis des allmählichen „Auftauprozesses“ von Körper, Geist und Seele.

(Platzzahl beschränkt - frühzeitige Anmeldung unumgänglich)

20.-22. März 2020

27.-29. November 2020 Beginn FR 19 Uhr 2-Tage-W.E.

Handwerk der spirituellen Begleitung Module V & VI

**Fortsetzung Humanistische Psychologie, Familienaufstellen und
Schamanisches Heilen**

mit Margrit Meier & Erika Radermacher

Preis je CHF 375 Frühbuchende CHF 300 mehrfach Buchende CHF 250

25.-28. Juni 2020

10.-13. September 2020 Beginn DO 19 Uhr 3 Tage-W.E.

Grosser Geist --- Weites Herz

Ein Prozess zur Ganzwerdung - vier Retreats in den Jahren 2020/2021
mit Vasumati Hancock

Preis je CHF 690 Frühbuchende CHF 550 mehrfach Buchende CHF 450

Der amerikanische Zen-Buddhist Genpo Merzel sagt dazu:

„Nach Jahrzehnten der Zen-Übung in Los Angeles (...) waren wir im Grunde genommen alle noch ziemlich verkorkst. Spirituelle Übung verändert nicht unbedingt alles. Wir kommen damit nicht notwendigerweise an unsere tieferen psychischen Probleme heran. Tatsächlich können wir 20, 30, 40 Jahre lang in Meditation sitzen und doch nur >auf unserem Zeug herumsitzen< (...) und doch nicht zur wahren Essenz von allem vordringen.“



Genpo Merzel sucht und findet eine Methode, um der inneren Widersprüche gewahr zu werden, den sogenannten *Voice Dialogue*, entwickelt von den amerikanischen Jungianern Hal und Sidra Stone. Mit Hilfe des Voice Dialogue lernen wir unsere inneren Stimmen zu unterscheiden: zwischen einerseits Stimmen, die essenzielle Qualitäten von uns selbst ausdrücken und andererseits Stimmen, die wir aus Erfahrungen und Prägungen von aussen übernommen haben. Innere Konflikte lösen wir, indem wir liebevoll auf jede Stimme eingehen und ihr in respektvoller Weise ihren Platz gewähren.

Dieser Prozess ist im modernen Zen-Buddhismus zum „Big Mind - Big Heart-Prozess“ weiter entwickelt worden. Manche Menschen stufen ihn als die grösste Innovation im Buddhismus seit Jahrhunderten ein. Sie sehen in ihm die „wichtigste und schöpferischste Entdeckung innerhalb des Buddhismus der letzten zwei Jahrhunderte“ (Ken Wilber) – „eine einzigartige, klare und praktische Verbindung aus westlicher Psychologie und Zen-Buddhismus, die uns auf direktestem Weg zum Erleben unseres wahren Selbst und zur Integration unserer unterschiedlichen Wesensanteile führt“.

5.-8. November 2020 Beginn DO 19 Uhr 3-Tage-W.E.

Die Stille als Lehrerin

Zwei Schweige-Retreats 2020 und 2021

mit Bruno Baumgartner, Meditationslehrer und Supervisor

Preis je CHF 690 Frühbuchende CHF 550 mehrfach Buchende CHF 450

Vielleicht kennst du das: das Netz deiner Gedanken holt dich immer wieder ein.

In diesem Retreat geht es einfach darum, „nichts zu tun“. Alles sein zu lassen, wie es ist. Du sitzt entspannt und beobachtest, ohne einzugreifen. Zwischen dem Sitzen in Stille erhält der Körper die Möglichkeit, sich durch sanfte, langsame Bewegungen zu „entladen“ und wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu finden. Ausserdem gibt es aktive Meditationen am Morgen und am Abend. Möchtest du reden, so gibt es die Möglichkeit, dich mit den Seminarleitenden in Einzelgesprächen auszutauschen.

Diese Tage sind wie Ferien von der Hektik und Betriebsamkeit des Alltags. Wir kommen bei uns selber an - und im wahrsten Sinne des Wortes wieder zur Besinnung.

Module der Aufbaustufe

zum Wiederholen

Wiederholerpreis CHF 200

8.-12. Apr. 2020

Osterretreat

mit Erika, Margrit, Santosh

7.-10. Januar 2021

Who is in? -

Enlightenment Intensive