



EINLADUNG
ZU EINER AUSZEIT VOM ALLTAG

MEDITATIONSKURS MIT MARIE MANNSCHATZ

16. bis 20. Mai 2012 - Himmelfahrt



ACHTSAMKEIT IN DER STILLE

DAS IST EINE EINLADUNG ZU EINER GANZ BESONDEREN ERFAHRUNG.

Eine Erfahrung, sich Zeit zu schenken und diese Zeit ganz sich selbst zu widmen. Eine Zeit der Ruhe und des Schweigens, um in der Stille den Blick nach innen zu richten.

Vor 10 Jahren habe ich mich auf das Abenteuer Meditation zum ersten mal eingelassen – und war begeistert. Inmitten einer Gruppe Menschen ganz für mich zu sein und meine Aufmerksamkeit auf das zu richten, was gerade in mir passiert – das hat mich tief berührt. Die Erfahrungen, die ich aus den Zeiten der Stille und Einkehr mitgebracht habe, bereichern mein Leben und meine Arbeit. Die Meditation hat meinen Blick für das Wesentliche geschärft, für das, was wirklich wichtig ist.

Meditieren kann man nicht aus Büchern lernen – man muss es tun. Es ist mir ein Anliegen mit der Organisation dieses Meditationskurses eine Gelegenheit zu schaffen, sich dieser Erfahrung zu öffnen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich auf die Stille und das Üben von achtsamer Wahrnehmung einlassen möchten. Sowohl Einsteiger als auch erfahrene Meditierende sind willkommen.

Unser Seminarhaus bietet alles, um sich rundum wohl zu fühlen. Und das Wichtigste, die Begleitung dieser stillen Zeit der Achtsamkeit ist in den besten Händen: Es ist eine große Freude für mich, dass meine Meditationslehrerin Marie Mannschatz diesen Kurs leiten und gestalten wird.

Wir freuen uns auf Sie.
Angelika Baur

MEDITATION

ÜBUNG VON ACHTSAMKEIT

Der Kurs gibt eine Einführung in die Praxis der Meditation - in die Übung von Achtsamkeit.

Achtsamkeit bedeutet ganz aufmerksam bei dem zu sein, was gerade ist oder was wir gerade jetzt tun – es ist die Wahrnehmung des gegenwärtigen Momentes.

Das ist aber leichter gesagt als getan. Wenn wir anfangen achtsam zu sein, stellen wir fest, dass wir wieder und wieder abgelenkt werden.

Durch die Meditation trainieren wir die Fähigkeit immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Dadurch beruhigt sich unser Geist und unser Körper und wir entwickeln eine große Kraft der Konzentration.

Dann finden wir Momente von tiefer innerer Ruhe und innerem Frieden. Wir können die befreiende Klarheit des Geistes erleben und eine Verbundenheit mit allem um uns herum spüren. Eine Sehnsucht, die wir alle in uns haben.

Das Schweigen und ein geregelter Tagesablauf unterstützen uns dabei, immer mehr zur Ruhe zu kommen und bei uns zu verweilen.



In der Meditation lernen wir, unsere Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle sonstigen Wahrnehmungen zu betrachten, ohne sie zu bewerten. Dadurch erlangen wir ein tiefes Verständnis von uns selbst und unseren gewohnheitsmäßigen Reaktionsweisen.

MEDITATION

- ▶ bringt uns in Kontakt mit unseren inneren Kräften.
- ▶ führt dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen und zu akzeptieren.
- ▶ erlaubt uns, Gelassenheit in allen Lebenslagen zu entwickeln.
- ▶ stellt seelische Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden her.
- ▶ stärkt das Immunsystem und wirkt tief heilend.
- ▶ befähigt uns, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen und dadurch mit größerer Intensität und Freude zu leben.
- ▶ ist ein Weg zu Einsicht und Erkenntnis.



WAS BEWIRKT
MEDITATION?



Marie Mannschatz


Meditationslehrerin und Bestseller-Autorin

Marie Mannschatz praktiziert Achtsamkeitsmeditation seit 1978. Sie wurde in Kalifornien von Jack Kornfield zur Vipassana-Meditationslehrerin ausgebildet und unterrichtet in Europa und den USA.

Veröffentlichungen:

- ▶ Lieben und Loslassen | Theseus-Verlag 2002
- ▶ Meditation – mehr Klarheit und innere Ruhe | GU 2005
- ▶ Buddhas Anleitung zum Glücklichein | GU 2007
- ▶ Mit Buddha zu innerer Balance | GU 2011

www.mariemannschatz.de

A vertical photograph of a field of red poppies. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a soft-focus green field.

BEGINN	Mittwoch, 16. Mai 2012 um 18 Uhr
ENDE	Sonntag, 20. Mai 2012 um 14 Uhr
KURSLEITUNG	Marie Mannschatz, Meditationslehrerin
VERANSTALTERIN	Angelika Baur, www.angelika-baur-consulting.de
KURSBETREUUNG	Angelika Baur und Wolfgang von Schretter übernehmen das Kursmanagement und kümmern sich im Hintergrund um alles Organisatorische, damit die Tage in einer Atmosphäre der Ruhe und Stille verlaufen können.
KURS-ABLAUF	Ein festgelegter und strukturierter Tagesablauf von morgens bis abends unterstützt unsere Übung von Achtsamkeit.

Die Tage des Meditationskurses sind so eingeteilt, dass sich Phasen von Sitzmeditationen und Gehmeditationen abwechseln. Zu diesen Übungen von Achtsamkeit im Sitzen und im Gehen gibt es Anleitungen von der Meditationslehrerin und auch Gelegenheit Fragen zu stellen.

Für jeden Tag ist eine halbstündige Arbeitsmeditation vorgesehen, bei der alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine kleine Arbeitsaufgabe übernehmen, die in achtsamem Gewahrsein ausgeübt werden soll.

Wir verbringen die ganze Zeit im Schweigen - bis auf kurze Gesprächsmöglichkeiten mit der Meditationslehrerin. Jeden Abend gibt es einen Vortrag zu einem ausgewählten Thema, das unsere Achtsamkeitspraxis unterstützt und Anregungen und Inspirationen bietet.



UNSER SEMINARHAUS

Das Seminarhaus Neu Schönau liegt am Rande eines kleinen Dörfchens, inmitten der sanft gewellten Landschaft der Mecklenburgischen Seenplatte, in der Nähe von Waren an der Müritz. Dort stehen uns ein schöner alter Gutshof mit großem Garten und eine umgebaute ehemalige Scheune zur Verfügung.

www.seminarhaus-neu-schoenau.de.



KOSTEN für Organisation und Kursbetreuung

Dies ist ein nichtkommerzielles Angebot, bei dem kein Honorar für die Organisation und die Kursbetreuung erhoben werden.

KOSTEN für Unterkunft und Verpflegung

Das Seminarhaus bietet Platz für 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
Die Verpflegung ist rein vegetarisch und der Koch verwöhnt uns mit saisonalen und regionalen Köstlichkeiten.

Der Gesamtpreis für Unterkunft und Verpflegung richtet sich nach der Art der Unterbringung:

Einzelzimmer mit eigener Dusche/WC:	380 Euro
Einzelzimmer mit Dusche/WC auf der Etage:	350 Euro
Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC:	330 Euro
Doppelzimmer mit Dusche/WC auf der Etage:	300 Euro

(In den Preisen ist die Mehrwertsteuer enthalten.)

HONORAR für die Meditationslehrerin Marie Mannschatz

Entsprechend der buddhistischen Tradition verlangt die Meditationslehrerin kein festgesetztes Honorar, sondern nimmt das entgegen, was gegeben wird.

Wir sind aufgefordert, das zu geben, was es uns wert ist und was wir bezahlen können. Da dies für uns eine ungewöhnliche Herangehensweise ist, möchte ich an dieser Stelle eine Empfehlung zur Orientierung geben:

Honorarempfehlung für die Meditationslehrerin: 50 bis 100 Euro pro Tag

Das Honorar für Marie Mannschatz kann nach dem Kurs in bar oder mittels Überweisung bezahlt werden.



Bitte melden Sie sich postalisch, per Mail oder telefonisch an.

Bitte den Wunsch der Unterbringung angeben.

Die Anmeldung ist verbindlich mit dem Eingang der Anzahlung von 100 Euro auf das Konto von Angelika Baur unter dem Stichwort „Meditationskurs“. Die Restzahlung für Unterkunft und Verpflegung bitte bis 31. März 2012 überweisen.

Angelika Baur, Brunnenstrasse 191, 10119 Berlin

Telefon 030-399 038 80 | baur@angelika-baur-consulting.de

Berliner Sparkasse | Konto 960 160 515 | BLZ 100 500 00



ANMELDUNG

Fotos: Martina Konietzny (Marie Mannschatz) | Wolfgang von Schretter (Mohn) | Mirko Runge (Seminarhaus)

Gestaltung: Margit Raupach