

sitzen und bewegen 2012



Herbst:	26. - 30. Oktober 2011
Winter:	18. - 22. Januar 2012
Frühling:	18. - 22. April 2012
Sommer:	4. - 8. Juli 2012
Spätsommer:	siehe Rückseite
Herbst:	24. - 28. Oktober 2012

sitzen
in
bern

an Montagabenden
von 19.30 bis 21 Uhr

an den Samstagen
19. November 2011
17. Dezember 2011
18. Februar 2012
17. März 2012
2. Juni 2012

von 10.30 bis 15.30 oder 17 Uhr

sitzen
bewegen
stille
und
stimme

Eine Spätsommerwoche in Südfrankreich vom 26. August bis 2. September 2012,

die sich an alle richtet, die zusammen mit anderen, mit Sitzen, Qigong, Schweigen, gemeinsamem Austausch im Gespräch und Singen einige Tage der Achtsamkeit verbringen möchten.

Es ist keine „Kurswoche“, sondern eine Zeit, um miteinander das Geheimnis des Seins und das Wunder des (eigenen) Lebens zu betrachten, zu ergründen und zu feiern.

Ein Mönch namens Echô fragte den Meister:
„Echô fragt euch, Meister, was ist die höchste Wahrheit?“
Der Meister antwortete: "Du bist Echô."

Das Programm wird vor Ort gemeinsam und variabel festgelegt, wobei mindestens je drei Stunden Sitzen und Singen täglich dazugehören.

Das Singen leitet Kristine Delhaye mit ihrem riesigen Repertoire an spirituellen Gesängen und Liedern aus aller Welt. (www.lavoixetlegeste.fr-ch.net)

Gastgeber sind Heidi und Bernard auf ihrem neuen Landgut in Bouvières (Drôme): Ein abgelegener Hof, wo an den Berghängen ringsum nicht nur Laubbäume wachsen, sondern auch Pinien, wilder Thymian und Lavendel, und wo man mit Glück auch einen Adler erspähen oder einer Wildsau begegnen kann. (www.burgin-family.ch)

Wer sein Interesse anmeldet, erhält mehr und genauere Informationen.

Tagesablauf

06.00 Bewegen
06.30 Sitzen
08.30 Essen

10.00 Bewegen
12.00 Sitzen
12.30 Essen

15.00 Reden
16.00 Bewegen
18.00 Sitzen
18.30 Essen

19.30 Sitzen
21.00 Ruhen

Es besteht keine Verpflichtung an allen Übungszeiten teilzunehmen. Die Teilnehmenden bestimmen selber über die Intensität ihres Trainings. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine stabile Grundverfassung der Person.

Kosten

Die Teilnahme an einem ganzen Block kostet 480 Fr. (ab dem Donnerstagabend 380 Fr., ab dem Freitagabend 280 Fr.). Dabei sind Essen und Unterkunft in Mehrbettzimmern inbegriffen. Nach Absprache ist es auch möglich nur an einzelnen Tagen teilzunehmen. Da die Teilnehmerzahl auf 12 beschränkt ist, haben längere Aufenthalte Vorrang. Ermässigungen sind möglich.

Daten und Ort

Herbst: 13. – 17. Oktober 2010
Winter: 26. – 30. Januar 2011
Frühling: 13. – 17. April 2011
Sommer: 6. – 10. Juli 2011
Herbst: 26. – 30. Oktober 2011

Die Tage beginnen jeweils mit dem gemeinsamen Abendessen am Mittwoch um 19.00 Uhr und enden am Sonntag um 12.00 Uhr. Sie finden im *Wald im alten Baumhof von Creux-des-biches* (Gemeinde Le Noirmont) statt.

Leitung

Die Tage werden von Markus Amrein durchgeführt und verantwortet. Er leitet solche Trainingstage seit 1998, als Konsequenz seiner eigenen Schulung in diversen Kampfkünsten, Taiji, Qigong und Zen. Dabei steht nicht das Unterrichten und Erlernen im Vordergrund, sondern das Eintreten in einen Raum der Achtsamkeit, in dem Stille und Selbst erfahren werden können.

Co-Leiter ist David Jeker (www.cordoror.de). Er ist Schauspieler, Feldenkraislehrer und ab 2007 die Embodied Life-School bei Russell Delman.

Anmeldungen

Markus Amrein
Erlachstrasse 19
3012 Bern
Tel/Fax 031 312 40 44

Die Elemente dieser Tage sind

Stilles, absichtsloses Sitzen in reinem Gewahrsein (zazen)

Schärfen der Wahrnehmung für den Energiefluss durch einfache Bewegungen verbunden mit Atem und Vorstellungskraft (qigong)

Spielen mit den Kräften des Körpers in ihrer Polarität (taichi)

Waches, entspanntes Dastehen in völliger Präsenz gegensätzlicher Aspekte (zhanzhuang)

Aufmerksames Erforschen der Ordnungen des eigenen Körpers (ATM nach Feldenkrais)

Durch den Wald und über Juraweiden spazieren

Essen in Stille

Zeiten des Schweigens und des Redens (durchgehendes Schweigen vom Donnerstagabend bis zum Samstagmorgen)

Sitzensitzern

an Montagabenden
von 19.30 bis 21 Uhr

an den Samstagen
13. November 2010
18. Dezember 2010
19. Februar 2011
28. Mai 2011
jeweils von 10 bis 15.30 bzw. 17 Uhr

sitzen
und
bewegen