



"raus in die Natur!"

Meditationsseminar

**Ein Outdoor-Seminar für spirituelles Wachstum
in der berührenden Landschaft der Aua da Vau,
Sta. Maria, Val Müstair**

Liebe und Bewusstsein "erschaffen"

Mittwoch, 20.6.18, 14 Uhr bis Samstag, 23.6.18, 14 Uhr

Mit Freude lade ich euch zu einem neuen Meditationsseminar in der freien Natur der Berge ein!

Letztes Jahr vertieften wir uns in die eigene persönliche Lichtarbeit um sie stärker in unserem Alltagsleben auszudehnen und zu zelebrieren. Wir lernten, dass Meditation nicht nur dann, wenn wir uns in der Stille hinsetzen und in der Einheit versinken stattfindet - sondern ebenfalls im gesamten Alltag - rund um die Uhr! Es ist keine einfache Sache - jedoch eine umfassende heil- und sinnvolle Ausrichtung in unserer Lebensspanne! :-)
Heuer möchten wir hinschauen was uns selbst immer wieder hindern kann die lichtvolle Seite unseres Seins zu leben - das was uns immer wieder "rausbringt". Ich sehe folgende Kräfte als licht- sowie machtvolle Aspekte unseres Seins: Mitgefühl, Achtsamkeit, Ruhe, Selbstliebe, Liebe, Verbundenheit, Freude, Friedfertigkeit, Gleichgewicht, Intuition, Weisheit, Klarheit, Offenheit, Authentizität, Geduld und eine gewisse Disziplin.

Wie ist das für uns, wenn wir Liebe nicht nur als Gefühl wahrnehmen sondern vor allem als Bewusstsein? Mit dieser Frage werden wir uns durch die Stille und Einheit in der Meditation in der gemeinsamen Zeit des Rückzugs beschäftigen. Was hindert uns Liebe und Freude aktiv zu leben? Erkenne ich es bei mir selbst und bin ich bereit es loszulassen - bereit den Ängsten, Vorstellungen (Narrative), Erwartungen und Verletzungen die Macht zu nehmen - das neue Sein zu erschaffen? Wir machen uns auf in die Verbindung mit unserer "Bewusstheit der Liebe" um in Ruhe und stiller Freude unsere Balance immer leichter herstellen zu können.

In der Zurückgezogenheit eines wunderschönen, mystischen Berg-Hochtals ist Zeit und Raum gegeben, uns über Meditation und Innenschau mit uns selbst zu verbinden und zu verschmelzen.

Wir leben vier Tage in einer kraftvollen und archaischen Natur - fern vom Alltag. Ein einfaches Leben in freier Natur im unterstützenden Rahmen einer Gruppe von gleichgesinnten Menschen. Am Lagerplatz - einem sehr schönen Kraftplatz - hausen wir in kleinen Zelten oder Tarps. Ein Kreis und ein Feuer als Symbol des Lebens,

der Verbindung und des Wachstums dienen uns als Zentrum. Hier finden die Meditationen, Gespräche und Treffen statt. Ansonsten zieht sich jede Person alleine auf seinen eigenen kleinen Kraftplatz im Lagergelände zurück und vertieft sich mit seinen Themen.

Dieses Outdoor-Meditationsseminar wird dich auf deinem Weg weiter unterstützen und stärken durch unterschiedliche Meditationsformen, Übungen und kleineren Ritualen - Zeit für d i c h selbst und d e i n Leben!

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer lässt alles für sich so weit und so tief geschehen, wie es sich stimmig und gut anfühlt. Die unmittelbare Natur unterstützt uns dabei. Wir vertiefen unsere Verbindung ebenfalls mit Mutter Erde, den Mineralien, Pflanzen und Tieren, den sichtbaren und unsichtbaren Kräften sowie den Elementen Erde, Wasser, Luft, Feuer, Äther. Die Teilnehmenden erlernen geeignete und tiefgehende meditative Techniken. Die Natur wird ebenfalls zu unserem Spiegel und unserer Lehrmeisterin.

Durch Meditation öffnen wir uns für unser geistiges Sein, unserer Seele oder Höherem Selbst. Sobald wir die tiefe Stille in unserem Innersten erreichen, besteht die Möglichkeit, in bewusstem Kontakt mit unserem Höheren Selbst zu treten und zu kommunizieren. Die Stille, eine lebendige Stille in uns – frei von Gedanken und Ablenkungen - wird zum Tor für diese bewegende und berührende Verbindung.

Ob und wie du diesen Kontakt bewusst spüren kannst, zeigt sich bei jeder und jedem auf seine eigene Art und Weise – alles ist möglich – ich kann nichts versprechen!

Wir werden folgende vertiefende und erfahrungsorientierte Verfahren anwenden: unterschiedliche geführte Meditationen, Tiefenentspannung, Atemarbeit, Chakras aktivieren und vereinigen, Erdungs-Übungen, Stille und Leere, Imagination, innere Bilderreisen, Visualisierung, Licht- und Farbstrahlmeditation, innerer Dialog und Kommunikation, klares Denken und Überlegen.

Für Teilnehmende, welche bereits Outdoor-Meditationsseminare oder Visionssuchen durchlebt haben, wird dieses Seminar eine weitere Vertiefung sein.

Um uns in jedem Belangen tiefer mit der inneren und äusseren Natur einzulassen, werden wir das Essen usw. möglichst einfach und unkompliziert halten. Dies bedeutet, dass jede/r sein Zelt und das eigene Outdoor-Material selbst mitnimmt. Dazu gehört auch das eigene Essen. Wir werden gemeinsam eine Feuerstelle unterhalten, wo jederzeit z.B. Wasser gekocht werden kann. Kessel dazu sowie das nötige Outdoor-Material stehen zur Verfügung.

Unterlagen und Materialliste werden den Teilnehmenden ca. 1 Monat vor Seminarbeginn zugeschickt.

Das Seminar wird bei jedem Wetter durchgeführt, da es bei Outdoor-Veranstaltungen kein schlechtes Wetter gibt. Jedes Wetter ist zu jedem Zeitpunkt immer genau das richtige! Bei Regen können wir uns in ein grosses Rundzelt zurückziehen.

Kurskosten CHF 540.—

Lagerplatzmiete CHF 40.—

Leitung

Klaus Beeler, Psychotherapeut, Supervisor und Coach in eigener Praxis in St. Gallen, Meditationsbegleiter
www.klausbeeler.ch

Anmeldung / Fragen

E-Mail: klaus.beeler@bluewin.ch oder T 071 222 16 48

Anmeldeschluss: 15. Mai 2018

✂-----

Anmeldetalon

Meditations-Outdoorseminar im Val Vau, Val Müstair, Sta. Maria

Mittwoch, 20. Juni bis Samstag, 23. Juni 2018

Name..... Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Tel. Nr. E-Mail

Anmeldung senden an:

Klaus Beeler, Sonnenstrasse 6, 9000 St. Gallen