



"Verbunden mit dem Puls der Natur!"

Meditationsseminar

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

**"Stille - Licht - Bewusstsein -
Ausgeglichenheit"**

Mittwoch, 19.6.19, 14 Uhr bis Samstag, 22.6.19, 14 Uhr

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

Letztes Jahr vertieften und verbanden wir uns mit dem umfassenden Bewusstsein der Liebe, um dieses in unserem Alltagsleben anzuwenden und zu halten. Wir lernten, dass Meditation nicht nur dann, wenn wir uns in der Stille hinsetzen und in der Einheit versinken, stattfindet - sondern auch im Alltag rund um die Uhr! Dies ist nicht immer einfach – birgt jedoch eine umfassende heil- und sinnvolle Ausrichtung in unserem Leben.

Heuer widmen wir uns der inneren Ausgeglichenheit im Alltag. Wir lernen aus einer meditativen Distanz heraus unsere Licht- und Schattenseiten zu erkennen und anzuschauen. Wir entwickeln unsere lichtvollen Seiten weiter, um der Schattenseite, welche ein Aspekt unserer Jetztzeitpersönlichkeit ist, die Kraft zu nehmen. So entsteht Wachstum und Heilung. Folgende Kräfte sehe ich als lichtvolle Qualitäten unseres Seins an: Mitgefühl, Achtsamkeit, Ruhe, Selbstliebe, Liebe, Verbundenheit, Freude, Friedfertigkeit, Vergebung, Gleichgewicht, Intuition, Weisheit, Klarheit, Offenheit, Authentizität, Geduld und eine gewisse Disziplin.

Wie schaffe ich es, zu jeder Zeit besser im Hier und Jetzt - in meiner Einheit und Ausgeglichenheit zu sein? Ich bin jetzt in Einheit und Balance.

Diesen Zustand werden wir mittels Meditation und meditativen Übungen sowie Selbstreflexion zu erreichen versuchen und die neu gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen in uns verankern. Ja, Ausgeglichenheit in Liebe und Mitgefühl ist ein stetes Thema auf unserem Weg in die Einheit. Diese Einheit ist ein tief berührender Seinszustand, der uns unsere Richtung auf unserem individuellen Weg auf und mit Mutter Erde erfahren lässt. Dieser Zustand ist ebenfalls die Quelle unserer Intuition.

Wir gehen der Frage nach: Was unterstützt unser Vertrauen, die Liebe und Freude aktiv zu leben, um in bestmöglicher Balance zu sein - und was hindert uns daran?

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. Auf dem 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 durch unterschiedliche Meditationsformen, Übungen und kleineren Ritualen stärken. **Zeit für dich selbst und dein 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 unserem geistiges Sein, unserer Seele oder Höherem Selbst. Sobald wir die tiefe Stille im Innersten erreichen besteht die Möglichkeit, in Kontakt mit unserem Höheren Selbst zu treten und mit ihm 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: unterschiedlich geführte Meditationen, Tiefenentspannung, Atemarbeit, Chakras aktivieren und vereinigen, Erdungs-Übungen, Stille und Leere, Imagination, innere Bilderreisen, Visualisierung, Licht- und Farbstrahlmeditation, innerer Dialog und Kommunikation, Klar-Denken.

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, stattliches Rund-Zelt 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: 10. Mai 2019

✂-----

Anmeldetalon

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

Mittwoch, 19. Juni bis Samstag, 22. Juni 2019

Name..... Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Tel. Nr. E-Mail

Anmeldung senden an:

Klaus Beeler, Sonnenstrasse 6, 9000 St. Gallen