

Liebe Freundinnen und Freunde von Mountainfloat,



Mountainfloat hat im vergangenen Jahr einen großen Schritt nach vorn gemacht. Wir blicken dankbar auf manchen gelungenen Workshop und viele wunderbare menschliche Begegnungen zurück. Seit August 2010 lebt und arbeitet Peter Johnson hier mit. Er ist ein begabter Masseur und bietet holistische Massagen an. Wir haben eine neue CO₂ neutrale Pelletheizung und einen großen Meditationsraum bekommen und ein weiteres Zimmer dazu gewonnen. Einmal pro Monat werden wir wieder interessante Workshops mit Referenten unseres Vertrauens anbieten. Frühlingskräuter-Kochkurs, Trommelbaukurs, Obertonsingen, Yoga- und Kraftplatzwochenenden

wird es wieder geben. Es ist uns eine ganz besondere Freude, eine Ayurvedawoche mit einem bekannten indischen Arzt anbieten zu können. Auch ein Kreativ-Workshop mit Angi Dollinger, bei dem wir Seelenlandschaften auf die Leinwand bringen und ein Wochenende mit dem bekannten Autor und Alpenschamanen Rainer Limpöck (Weisser Adler) versprechen interessant zu werden, ebenso wie das Seminar "Refresh" mit Sakshi Widl und Edith Bässe. Selbstverständlich ist an den Wochenenden auch Floaten möglich. Seminarteilnehmer erhalten einen Sonderpreis von 50 anstatt 60 Euro pro Stunde. Die Sauna kann für einen Unkostenbeitrag von 5 Euro benutzt werden. Ich bitte um rechtzeitige Anmeldung per Post oder e-mail, denn die Teilnehmeranzahl ist sehr beschränkt. Dies gilt besonders, wenn Ihr auch hier im Hause übernachten möchtet. Abmeldeschluss ist jeweils 4 Wochen vor Seminarbeginn. Anmeldungen werden erst gültig wenn der Gesamtbetrag für Kurs und Nächtigung auf unserem Konto eingegangen ist.

Für Rückfragen und Anmeldung stehe ich Euch unter 0151 18207270 oder unter info@mountainfloat.de zur Verfügung.

Ich freue mich schon auf ein Wiedersehen im Laufe des Jahres und hoffe, dass ich mit der Auswahl der Seminare auf Euer Interesse gestoßen bin,

Euer



Michael Gentschy

Freitag 28. bis Sonntag 30. Januar

Yoga - Entspannung - Meditation ein Schnupperwochenende

Leitung: Michael Gentschy

Ein Wochenende für Leute, die einen sanften Einstieg in Yoga und Meditation suchen.

Beginn Freitag 18 Uhr, Ende: Sonntag 16 Uhr

Seminarkosten 145 Euro

Übernachtung im DZ incl. vegetarischer Vollverpflegung 64 Euro pro Tag (Ermäßigung im Mehrbettzimmer möglich)

Ablauf:

Freitag 26.2.

18 Uhr Abendessen, danach Einführungsvortrag: Die Grundlagen des Yoga

21 Uhr Abendritus und Meditation

Samstag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Grundlegendes zur Asana Praxis mit Übungen

12.30 Mittagessen

14.30 Ethik und Lebensführung im Yoga und praktische Übungen

16 Uhr Kaffeepause

16.30 Einführung in Pranayama, Asanas und Meditation mit praktischen Übungen

18.30 Abendessen

20 Uhr Satsang mit Singen, gemeinsamen Gesprächen, Austausch

21 Uhr Meditation und Abendritus

Sonntag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Grundlegendes zur Meditationspraxis

10.30 Uhr Asanas zur Vorbereitung auf die Meditation, 2x20 Minuten Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 Austausch, Fragestunde und Abschlussmeditation. Ende gegen 16 Uhr





25.-27. Februar

Refresh - Seminar zum Auftanken

Leitung: Sakshi Widl/Edith Bässe

Wie können wir uns aktiv beteiligen an der Heilung und Gestaltung unseres Lebens, unserer Beziehungen und unseres Körpers? Gemeinsam beschreiten wir Wege, die uns „bewusst sein“ lassen, wer wir sind, was wir wollen, was wir ändern möchten und vor allem: wie wir es verwirklichen können. „Erst wenn wir Menschen uns im Herzen spüren, erfahren wir die Göttlichkeit in uns.“
Praktische und theoretische Übungen:
Aktive und stille Innenschau, Mantra-Walk, Singing Healing, Musizieren, Tanzen, Atem- und Stimmübungen, Visualisieren, kontemplatives Arbeiten.

Inhalte: Schmerz ist der Lehrer - Weisheit die Lektion
Segen ist die Erlösung - Schönheit die Wandlung

Bitte mitbringen: Sportliche, bequeme und warme Kleidung, Feste Schuhe, Badeschuhe, Notizbuch und Stift

Seminarpreis: 200 Euro, Übernachtung mit Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person im DZ

2 leichte vegetarische Mahlzeiten inkl. Getränke und Kaffeepause 25 Euro pro Tag

Freitag

17:00 - 18:30 Workout Refresh (aktive Meditation in bequemer Kleidung)

19:00 - 20:00 Abendessen

20:00 - 22:00 Fühlen, Tönen, Stille

Samstag

07:00 - 08:00 Workout Refresh

08:30 - 09:15 Frühstück

09:30 - 12:00 Schmerz und Weisheit

12:30 Mittagessen

14:30 - 17:30 Schönheit und Segen

18:00 Abendessen

19:00 - 22:00 Singing Healing (Tönen)

Sonntag

07:00 - 08:00 Workout Refresh

08:30 - 09:15 Frühstück

ab 9:30 individuelle Floating Sessions

Und: entspannter Vormittag mit Singen, Beantwortung von Fragen und Hilfe

bei Vertiefung der erlernten Übungen

12:30 Mittagessen

danach zur freien Verfügung und Abreise nach Bedarf

Sakshi F. Widl
Kommunikationstrainerin
Innenschauberaterin
Ethnomusikerin
nativebluespirit.de



Edith Bässe
Moderatorin, Sprecherin
Kommunikationstrainerin
Sängerin, Dozentin
edithbaesse.de



18.-20. März

Advaita-Wochenende

Leitung: Michael Gentschy

Die Advaita Lehre von der Nicht-Dualität des Seins ist vermutlich die schönste Frucht am Baum der indischen Spiritualität. Die Ashtavagrad Gita, ein Herzensdialog zwischen zwei Erleuchteten gewährt tiefe Einblicke in diese Lehre. An diesem Wochenende wollen wir dieses Kleinod indischer Literatur lesen und studieren und darüber meditieren.

Beginn Freitag 18 Uhr, Ende: Sonntag 16 Uhr

SeminarKosten 145 Euro

Übernachtung im DZ incl. vegetarischer Vollverpflegung 64 Euro pro Tag (Ermäßigung im Mehrbettzimmer möglich)

Ablauf:

Freitag 26.2.

18 Uhr Abendessen, danach Einführungsvortrag in die advaitische Lehre und die Ashtavagrad Gita

21 Uhr Abendritus und Meditation

Samstag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Gemeinsames Textstudium, Erläuterungen und Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 Gemeinsames Textstudium, Erläuterungen und Meditation

16 Uhr Kaffeepause

16.30 Gemeinsames Textstudium, Erläuterungen Yoga und Meditation

18.30 Abendessen

20 Uhr Satsang mit Singen, gemeinsamen Gesprächen, Austausch

21 Uhr Meditation und Abendritus

Sonntag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Gemeinsames Textstudium, Erläuterungen und Meditation

12.30 Mittagessen

14.00 Austausch, Fragestunde und Abschlussmeditation.

Ende gegen 16 Uhr



15.-17. April

Wildkräuter bereichern den Speiseplan im Frühling

Leitung Michael Genschky

Beginn: Freitag Abend 18 Uhr Ende: Sonntag 14 Uhr

Seminarkosten 95 Euro incl. 2 Abend- und 2 Mittagessen die gemeinsam zubereitet werden.

Ü/F im DZ 45 Euro pro Nacht/Person



Ablauf:

Freitag 18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation und Abendritual mit Trommeln

Samstag:

7 Uhr Yoga und Meditation (für die die wollen)

8.15 Uhr Frühstück

9.15 Uhr erste Exkursion mit Kräutersammeln und Vorbereitung des Mittagessens

12.00 Uhr Mittagessen

14 Uhr Kaffeepause

14.15 Uhr 2. Exkursion



ab 17 Uhr Vorbereitung für das Abendessen

18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation und Abendritual mit Trommeln

Sonntag:

7 Uhr Yoga und Meditation (für die die wollen)

8.15 Uhr Frühstück

9.15 Uhr dritte Exkursion mit Kräutersammeln und Vorbereitung des Mittagessens

12.00 Uhr Mittagessen

14 Uhr Zubereitung von Chutneys und Löwenzahnhonig oder Fichtenhonig zum Mit-Nach-Hause-Nehmen

Ende gegen 17 Uhr



18. April bis 25. April

Heilfastenwoche vor Ostern

Fasten, Yoga, Meditation, Floaten, physische und psychische Unterstützung

Leitung: Michael Genschky

Beginn: Montag Mittag.

Ende: Sonntag Mittag 4. April 13 Uhr

Seminarkosten incl. 6x Floaten, "Verpflegung", Seminarunterlagen und Material, Übernachtung im DZ, tägl. 2x Yoga und Meditation und tägl. Einzelgespräch 740 Euro

Teilnahmebedingungen: einigermaßen stabile physische und psychische Verfassung, kein Untergewicht, kurze Rücksprache mit dem Hausarzt und (telefonisches) Vorgespräch mit der Seminarleitung.

In den Seminarkosten enthalten sind 6x eine Stunde Floaten, Saunabnutzung, Benutzung der Sportgeräte (Vibrationsplatte, Crosstrainer), Einzelgespräche bei Bedarf, Yoga- und Meditations-Angebote.

Je nach Bedürfnissen der Teilnehmer und Wetterlage werden Spaziergänge - auch zu Kraftplätzen, Stadtführung in Salzburg, Besuch der Rupertustherme oder auch Videoabende mit guten Filmen, gemeinsames Singen, Spiele oder auch Vorlesen organisiert. Ausser beim Besuch der Therme entstehen dabei keine weiteren Kosten.

Folgendes bitte mitnehmen: Badeanzug, gutes Schuhwerk, genügend Leibwäsche zum wechseln, Trainingsanzug, warme Kleidung!!!, Lieblingslektüre und Musik, Hautlotion.



Seminarbeschreibung:

Das Seminar richtet sich nach der Methode Dr. Lütznert ("Wie neugeboren durch Fasten", GU-Verlag) und ist ein Nullfasten mit Tees, Frucht-Gemüsesäften und kalorienloser Gemüsebrühe.

Zur Vorbereitung sollten die Teilnehmer am Samstag möglichst fleischlos und am Sonntag nur noch Rohkost bzw. Obst Essen.

Anreise Montag bis 12 Uhr

Gemeinsames leichtes Essen (Rohkost)

Einführungsvortrag und Gruppengespräch, Yoga, Meditation, Spaziergang

Tagesablauf:

Dienstag:

7.30 Uhr Yoga und Meditation,

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Vorbereitung des Magen-Darm Traktes aufs Fasten in Theorie und Praxis

12.00 Uhr Gemeinsames Zubereiten einer Fastensuppe mit anschl. Essen
15.45 Uhr Teepause
16 Uhr Yoga und Meditation
18 Uhr "Abendmahlzeit"
19 Uhr Gruppengespräch mit anschl. Meditation und Abendritus

Mittwoch bis Samstag:

7.30 Uhr Yoga und Meditation,
8.30 Uhr Teepause
9 Uhr Auf Wunsch Asanas, Pranayama, Meditation
12.00 Uhr Gemeinsames Zubereiten einer Fastensuppe mit anschl. Essen
15.45 Uhr Teepause
16 Uhr Yoga und Meditation
18 Uhr "Abendmahlzeit"
19 Uhr Gruppengespräch mit anschl. Meditation und Abendritus
am Samstag: Einführung in das Mysterium der Osterfeier mit anschl. Meditation und Abendritus

Sonntag:

auf Wunsch: 5 Uhr Teilnahme an der Feier der Osternacht in der Pfarrkirche St. Nikolaus
9 Uhr Vorbereitung aufs Fastenbrechen, Meditation
12.00 Uhr Gemeinsames Zubereiten von Bratäpfeln mit anschl. Essen
15.45 Uhr Teepause
16 Uhr Yoga und Meditation
18 Uhr leichte vegetarische Abendmahlzeit
19 Uhr

Montag

8 Uhr Frühstück
9.30 Uhr Wie gehts jetzt im Alltag weiter?
Zusammenstellung eines Lunchpackets für den Abend, Schlussreflexion
12 Uhr leichtes Mittagessen
13 Uhr Ende des Seminars



12.-15. Mai

Kraftplätze in den heimatischen Bergen erfahren

Leitung Michael Genschky

Beginn: Freitag 18 Uhr Ende: Sonntag 17 Uhr
Seminarkosten 145 Euro (incl. Höhleneintritt)
Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person

Vollverpflegung incl. Getränke 25 Euro pro Tag
Teilnahmevoraussetzung: Kondition für einen 1-stündigen Fußmarsch auch auf kleinen Pfaden, Trittsicherheit, gutes Schuhwerk.



Ablauf:

Freitag 18 Uhr Abendessen, danach Einführungsgespräch: Was sind Kraftplätze?
Woran erkenne ich Kraftplätze? Wie nähere ich mich Kraftplätzen?
Abendritual mit Trommeln je nach Wetter in einer Höhle oder im Garten am Feuer



Samstag:

7 Uhr Yoga und Meditation (für die die wollen)
8.15 Uhr Frühstück
9.15 Uhr Fahrt zum Karlsruh und Fürstenbrunner Höhle mit Ritualen
12.00 Uhr Mittagessen
14 Uhr Herzstein, Ritual und Wanderung zum Mariengarten nach Großgmain
19 Uhr Abendessen
20 Uhr schamanische Reise zum Krafttier mit Trommeln

Sonntag:

Frühstück ab 9 Uhr, danach Fahrt ins Gasteiner Tal zur "Entrischen Kirche", Anstieg zu Fuß ca. 30 Minuten.

Die Entrische Kirche ist erdgeschichtlich eine der ältesten Höhlen der Alpen. Die Höhle ist aufgrund der hohen positiven Erdstrahlen ein besonderer "Ort der Kraft". Viele Besucher wurden laut eigener Aussage von Krankheiten und Beschwerden befreit. Während der Führung durchschreitet man Kraftfelder, stärker als in Lourdes oder in der Cheopspyramide, bekannt durch Heilungen. Die Höhle diente den ehemals in Gastein vertretenen Lutheranern als geheimer Versammlungsort.

Auf dem Rückweg Besuch der Wallfahrtskirche Maria Krichental, einem Kraftplatz, an dem Natur und Kultur und Religion eine wunderbare Synthese eingegangen sind.

http://www.kraftort.org/Osterreich/Salzburg/Dorfgastein_Entrische_Kirche/dorfgastein_entrische_kirche.html

Samstag 21.Mai und Sonntag 22. Mai
Natur- und Singseminar
Die 4 Elemente sinnlich wahrnehmen

Leitung: Eva Maria Schmiedt, Heilpraktikerin und Sängerin
www.eva-maria-schmiedt.de

Pflanzen, Bäume, Steine anders wahrnehmen, in sie hineinhorchen, ihrem Geist begegnen, die Elemente Feuer, Luft, Wasser und Erde in uns fühlen,

Lieder singen, tönen, die Stimme frei lassen, Natur-Klängen lauschen, sich selbst dabei neu entdecken, reinigen und ordnen, ganz im Jetzt sein...



Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe mitbringen,
bei richtig schlechtem Wetter gehen wir in den Seminarraum
jeweils von 11-18 Uhr
Seminarkosten 139 Euro
Übernachtung im DZ incl. Vollverpflegung 64 Euro pro Tag
Anreise am Vorabend oder am Samstag Morgen möglich

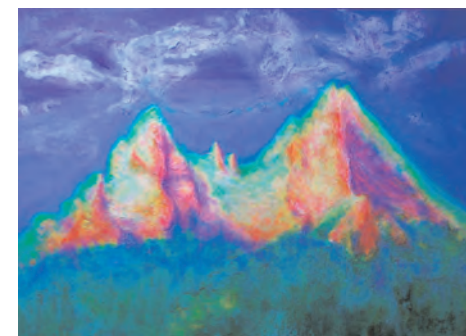


Freitag 10. bis Montag 13. Juni
Mountain-Rays – Seelenlandschaften
erstrahlen lassen

Leitung: Anchi Dollinger, www.nonntal10.de

Trance-Form-Aktion zu Pfingsten. Bei diesem Pfingstworkshop wollen wir uns gemeinsam dem universellen Geist öffnen, der auch auf dem Grunde unserer Seele wohnt. Die bekannte Berchtesgadener Künstlerin Anchi Dollinger versteht es, den Teilnehmer/inne/n Mut zu machen und konkrete Hilfestellungen zu geben, damit sich die Seelenlandschaften auf der Leinwand manifestieren können. Als Einstieg werden wir uns mit den elementaren Eigenschaften der Farben beschäftigen und diese selbst anmischen. Mit Hilfe von Phantasie Reisen, meditativen Übungen, gemeinsamen Trommeln etc. werden wir uns über die Pfingsttage einen heiligen/heilenden Raum schaffen in und aus dem unsere Seele wirken kann. Die Bilder, die wir so erschaffen und mit nach Hause nehmen, werden uns auch nach dem Workshop helfen im Alltag die Verbindung zu unserem Inneren zu halten.

Kinder willkommen. Maximal Acht Teilnehmer(innen).
Beginn Freitag 10.6. 18 Uhr, Ende: Montag 13.6. 16 Uhr
Seminarkosten 290 Euro zzgl. Verbrauchsmaterial



15.-17. Juli:

Obertongesang für Anfänger

Leitung: Paul Freh, www.paulfreh.jimdo.com

Obertöne charakterisieren alle natürlichen Klänge. Sie spiegeln die grundlegenden kosmischen Schwingungsgesetze. Wir können uns ihnen nicht entziehen. Aber je bewusster wir mit Obertönen umgehen, desto mehr sind wir in der Lage uns selbst einzuSTIMMen und einzuSCHWINGEN. Bin ich STIMMig?

Was erwartet mich?

Vom Lauschen zum Klingen und Singen: Wir lernen die eigene Stimme und die Stimmen und Klänge anderer mit offenen Ohren zu hören – und zu spüren. Das ist das Fundament auf dem wir Obertongesang mit ganz grundlegenden Techniken entwickeln. Erfahren und Lernen über Stimme, Schwingung und Stille und deren Wirkung auf den Menschen. Gesetzmäßigkeiten von Schwingung, wie sie auf uns wirken. Dabei wird sich jeder seiner Kraftstimme und zwei fundamentalen Oberton-Techniken weiterentwickeln.

Für dieses Seminar sind weder gesangliche Vorkenntnisse, noch Notenlesen nötig. Schlau ist es bequem angezogen und nicht mit einem Bauch knallvoll mit Essen zu kommen. Ein Sitzkissen, Yoga- oder Isomatte tut auch gut. Detailliertere Informationen über die Musik und Arbeit von Paul Freh und Obertongesang auf www.paulfreh.com.

Rahmenbedingungen:

Dauer: je 2 x 3 Stunden an zwei Tagen (Samstag & Sonntag)

Freitag Abend Eröffnungskonzert

Samstag Abend Mantrasingen ab 19:30 Mantrasingen, offen für auswärtige Gäste, freiwillige Spende

Samstag und Sonntag jeweils 09:30 bis 12:30 Uhr und 14:30 bis 17:30 Uhr,

Seminarkosten: 140 Euro, 90 Euro ermäßigt (Schüler, Studenten, Lehrlinge, Pensionisten, jeder mit einem guten Grund)

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person 2 Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 25 Euro pro Tag

Freitag 15 Juli, 20:00 bis 22:00 Uhr

Zum Vollmond Einstimmen und Einklingen - Eröffnungskonzert

Paul Freh lädt auf diesem Konzert ins Lauschen ein. Die magischen Töne des Obertongesangs verbinden sich mit Melodien und Klängen von Kotamoba, Klarinette, Ney, Caisa und Shrutibox. Eine harmonische und berührende Klangreise besonderer Art. offen für auswärtige Gäste, Eintritt: 12 Euro

Paul Freh

Seit ich mich erinnern kann, lausche ich und gebe ich Klänge von mir. Viele Jahre Unterricht an Flöten, Klarinette und Saxophon vertieften meine Liebe zu Instrumenten die vom Wind und Atem leben. Dann endlich 2001 traf ich meine Stimme und damit meinen Weg: Die Welt der Obertöne. Durch die Studien Sportwissenschaften und organismische Biologie bin ich einem kritischen Hinterfragen vieler Phänomene nicht abgeneigt. Seit 2003 leite ich Seminare und Playshops für Kinder und Erwachsene zu Obertönen und Stimme, Bewegung und Entspannung. Singe und musiziere in verschiedenen Ensembles in Österreich, Deutschland, Frankreich und der Schweiz auf Festivals, Festen und in der Natur. Derzeit liegt ein Fokus meiner Arbeit auf Oberton - Klangreisen und Geschichten - Klangreisen, die ich wöchentlich im Salzheilstollen Berchtesgaden anbiete. Immer wieder gehe ich ganz tief ins Erfahren von Mantras und Besingen: für mich alleine, aber auch in Seminaren mit Gruppen.



Samstag 6. August und Sonntag 7. August

Die Macht der Gedanken

.. und wie ich mein Leben neu erschaffen kann

Leitung: Eva Maria Schmiedt, Heilpraktikerin
www.eva-maria-schmiedt.de

Was habe ich mir bisher in meiner Welt erschaffen? Geht es mir gut damit? Will ich etwas verändern? Kann ich mir das vorstellen und glaube ich daran? Was will ich eigentlich wirklich?

Bei diesem Seminar nehmen wir uns Zeit um wichtige Fragen zu beantworten und stellen Weichen für die Zukunft.

Außerdem werden wir ein einfühlsames Versöhnungsritual machen, in dem wir uns verzeihen für das, was wir anderen und uns selbst angetan haben. Denn die stabile Basis für Gesundheit, Erfolg und ein glückliches Leben ist innerer Frieden und ein reines Gewissen.

Findet bei schönem Wetter draußen statt!

jeweils von 11-18 Uhr

Seminarkosten 139 Euro

Übernachtung im DZ incl. Vollverpflegung 64 Euro pro Tag

Anreise am Vorabend oder am Samstag Morgen möglich



19.-21. August

Reise zur Anderswelt des Untersbergs

Leitung: Rainer Limpöck/Michael Gentschy

Wir freuen uns sehr, dass wir Rainer Limpöck, den Autor des Buches "Die Zauberkraft der Berge" für diesen Workshop gewinnen konnten. Wer sonst als er, der gerade an einem neuen Buch über den Untersberg schreibt, das vermutlich bis zum Workshop erscheinen wird, könnte uns besser mit dem Geist des Untersbergs bekannt machen. Am Freitag Abend wird er mit dem Vortrag „Mythos Untersberg“ - Bedeutung des Untersbergs als heiliger Berg beginnen. Während des Seminars werden wir

- Schutzkreise ziehen
- jodeln: den Alpererjodler zur Anrufung der Vier Winde, der Krafttiere und der Ortsgeister erlernen,
- beten: der Untersbergbethruf (das Ur-Gebet),
- uns auf eine Traumreise zum Klang von Rainers Schamanentrommel begeben
- das Untersbergmantra singen.

Ablauf:

Freitag: Ankunft 18 Uhr, Abendessen und Vortrag über den Untersberg von Rainer Limpöck

Samstag 10 - 12 Uhr: Rainer Limpöck - Einführung in die Schamanische Reise, den Alperer-Jodler und den Untersbergbethruf

14 - 18 Uhr: Rainer Limpöck - Fahrt zu einer Höhle am Untersberg (Nixloch, bei Schlechtwetter Kreissenhöhle), Kontaktaufnahme mit dem Untersberggeist (schamanische Reise)



Sonntag 21.8.11:
Kraftplatzwanderung je nach Wetter und Teilnehmerinteressen zu einer Höhle oder Quelle oder einem anderen Kraftplatz mit Michael Gentschy



8.-11. September

Schamanentrommeln selber bauen und gemeinsam Trommeln

Leitung: Franz-Michael Huber

Wir werden an diesem Wochenende das älteste Instrument der Erde mit allen Sinnen erleben.

Dabei werden wir uns mit allen Elementen und den Naturgeistern und vor allem mit Mutter Erde und Vater Sonne verbinden. Aus dieser innigen Verbundenheit wird genau die Trommel für dich entstehen, die dich an deine Verbundenheit mit Mutter Erde und Vater Sonne erinnern wird, und dich spüren lässt, dass deine Herztrommel im Gleichklang ist, mit der von Mutter Erde und Vater Sonne und allen Elementen und Naturgeistern.



Franz Michael Huber wird an diesem Wochenende, auch bereits fertige kleine und auch große Pow-Wow Trommeln mitnehmen, um gemeinsam die eine oder andere Trommel/session-meditation gemeinsam mit euch zu erleben. Am Schluss werden wir die von dir gefertigte Trommel, mit der Herzensessenz die alles erfüllt, würdigen und weihen.

Beginn: Freitag Abend 18 Uhr Ende: Sonntag 17 Uhr
Seminarkosten 110 Euro zuzüglich Material je nach Größe der Trommel zwischen 60-200 Euro.
Wegen der Vorbereitung des Materials müssen wir unbedingt 4 Wochen vorher wissen welche Trommel Du bauen möchtest. Wir können das telefonisch abklären.
Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 EURO pro Nacht/Person
2 Mahlzeiten bzw. Brotzeit incl. Getränke und Kaffeepause
25 Euro pro Tag



21.-23. Oktober

Lebensmut – Freude – Lebendigkeit Hilfe aus der Krise

Leitung: Gabriele Haage

Yoga- Energie- Massage- Mentorin

Spiritualin

Beginn Freitag 18 Uhr Ende Sonntag nach dem
Mittagessen



Auch, und gerade in schwierigen Lebensphasen ist es besonders wichtig,
etwas für sich zu tun!

Sich selbst (wieder) wahrnehmen, entspannen, Kraft schöpfen, Aufatmen!

Hoch über Bad Reichenhall, mit Weitblick über eine zauberhafte Bergwelt, an diesem heilsamen Kraftort, wollen wir
kraftvoll üben, zur Ruhe finden, uns selbst ein Stück näher kommen und unser ganzes Sein zu frohem Mut und
Harmonie ein- und auf- schwingen.

Wir nutzen uraltes Wissen :

Yoga, Meridian Dehnübungen, Tekoando Aufwärmtraining,
Meditation, Gebet



8.-11. Dezember

“Stille Zeit” - Zwei Tage gemeinsam schweigen, meditieren, Yoga mit Impulsen und Einzelgesprächen

Leitung Michael Gentschy

Beginn Freitag 18 Uhr, Ende: Sonntag 12. 16 Uhr

Seminarkosten incl. 130 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 EURO pro
Nacht/Person

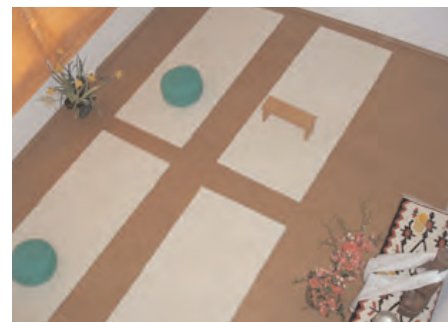
2 leichte vegetar. Malzeiten incl. Getränke und Kaffeepause
25 Euro pro Tag



Ablauf:

Freitag 17.12. 18 Uhr Abendessen, danach Denkanstöße für
die Zeit des Schweigens

21 Uhr Abendritus und Meditation



Samstag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.15 Uhr spirituelle Impulse

10.30 Uhr Asanas und Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 spirituelle Impulse und Meditation

16 Uhr Kaffeepause

16.30 Nada Brahma

Meditation

18.30 Abendessen

20 Uhr Satsang mit Singen, und Beantwortung von Fragen der Teilnehmer

21 Uhr Meditation und Abendritus

Sonntag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.15 Uhr Spirituelle Impulse

10.30 Uhr Asanas und Pranayama zur Vorbereitung auf die Meditation,

2x20 Minuten Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 Gesprächsrunde und Abschlussmeditation

