

## Lebendige Präsenz

### Achtsamkeitsmeditation und Stille

#### Seminar über Karneval im Kloster Springiersbach an der Mosel

*Denn der Raum des Geistes,  
dort, wo er seine Flügel öffnen kann  
- das ist die Stille.*

*Antoine de Saint-Exupéry*

In dieser Auszeit über die „tollen Tage“ wollen wir nach Innen lauschen und tief eintauchen in die äußere und innere Stille und in ein lebendiges Da-Sein.

Im Mittelpunkt des verlängerten Wochenendes steht das Sitzen und Dasein in der Stille, das Aufmerksamsein im offenen Gewahrsein. Wir üben, bewusst und entspannt eine Haltung des Offenseins, der Empfänglichkeit und des Sich-Einlassens auf die unmittelbare Gegenwart einzunehmen. Wir richten uns auf die Wirklichkeit aus, sowie sie sich von Moment zu Moment zeigt. Was immer gerade in Erscheinung tritt, darf sein und genügt. Und auch wir dürfen sein, wie wir in diesem Augenblick sind und dürfen Pläne, Vorstellungen und Wünsche für den Moment loslassen. Diese Einfachheit des Gegenwärtigseins - diese Präsenz - ist intensiv und lebendig und kann uns helfen, inneren Frieden zu finden.

Getragen durch einen Tagesablauf, der vom Sitzen in der Stille, Gehmeditationen, Körperübungen aus dem Yoga, Spaziergängen und Übungen in der Natur geprägt ist, haben wir die Möglichkeit, tief zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und uns auf das Wesentliche zu besinnen. Längere Einheiten des Schweigens und der Stille unterstützen und intensivieren diesen Prozess.

<b>Seminar-Nr.:</b>	825224
<b>Termin:</b>	09.02. – 12.02.2024 (Fr, 18.15 Uhr – Mo, 12.15 Uhr)
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach / Bengel
<b>Seminarkosten:</b>	525,00 € (Ü/VP) EZ-Zuschlag: 24,00 € insg.
<b>Seminarleitung:</b>	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (*1967), Dipl.-Geographin, systemischer Coach, Trainerin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor Seminare für das LIW mit den Schwerpunkten Meditatives Bogenschießen, Meditation und Achtsamkeit, Spiritualität. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	8 - 12
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, Unterlagen, Versicherung



Die Dozentin Sabine Heuper-Niemann

## Seminarablauf

Dieses Seminar möchte Sie darin unterstützen, eine Haltung der Offenheit, der Empfänglichkeit und des Sich-Einlassens auf die unmittelbare Gegenwart zu entwickeln und in der Stille jeden Augenblicks ihre Präsenz und Ihre Lebendigkeit zu spüren.

Zentrale Übung im Seminar ist das Sitzen in der Stille, das achtsame, offene Gewahrsein (4 – 6 X 25 Minuten pro Tag). Längere Phasen des Schweigens und der Stille (in denen Sie gerne weitgehend auf Aktivitäten, die den Geist nach außen richten, verzichten können), achtsame Körper- und Entspannungsübungen sowie kleine Wanderungen in der Natur (1 – 2 Stunden täglich) unterstützen das innere und äußere Stillwerden und geben Ihnen die Möglichkeit, mit Ihrer inneren Weisheit in Kontakt zu kommen.

Es gibt ausreichend Gelegenheit, das Erfahrene und Erlebte für sich selbst und/oder im Austausch zu reflektieren.

## Seminarinhalte und -methoden

- Achtsamkeitspraxis: Sitzen in der Stille (4 – 6 x 25 Minuten pro Tag), achtsames Gehen
- unterstützende Entspannungsübungen, Körper- und Atemübungen
- achtsame Spaziergänge und Übungen in der Natur
- Mahlzeiten in der Stille
- längere Stille – und Schweigephasen
- Gesprächsrunden als Möglichkeit zum Austausch

## Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die über Erfahrung in der Sitzmeditation verfügen (oder sich zutrauen, 4-6-mal täglich 25 Minuten still zu sitzen) und die die Bereitschaft mitbringen, sich intensiv auf Achtsamkeit, Meditation, Langsamkeit, Schweigen und Stille einzulassen.

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Banthe Gunaratana: Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassanameditation
- Jack Kornfield: Das weise Herz
- Richard Stiegler: Nach innen lauschen. Inspirationen für die spirituelle Praxis.
- Halko Weiss: Das Achtsamkeitsbuch. Grundlagen, Übungen, Anwendungen

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/springiersbach](http://www.karmeliten.de/springiersbach)) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei km



von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald. In dem um das Jahr 1100 gegründeten Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.

### Übernachtung/Verpflegung:

Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch). Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Samstag um 18.15 Uhr mit dem Abendessen und endet am Dienstag um 12.15 Uhr (mit dem Mittagessen).

**Anreise:** Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Bitte bringen Sie mit

- Lockere, bequeme Kleidung für Übungen am Boden, einfache Decken und Gymnastikmatten sind im Kloster vorhanden. Sie können auch ihre eigene Decke oder Matte mitbringen
- Gymnastikschuhe oder dicke, warme Socken
- Meditationskissen und –bänkchen sind im Kloster vorhanden; eigene Ausrüstung kann gerne mitgebracht werden
- Schreibzeug

### Für das Draußen sein

- dem vorhergesagten Wetter angepasste, robuste und ausreichend warme Kleidung
- gegebenenfalls Regenhose und -jacke
- Wanderschuhe oder Sportschuhe
- Bettwäsche und Handtücher sind vor Ort vorhanden.