



## Meditatives Gehen

[Sternwanderungen an der Saarschleife](#) / [Die Kunst Anzukommen](#) / [Himmelfahrt 2011](#)

[Kursangebot des Europäischen Zentrums für Meditation und Begegnung](#) / [Neumühle](#)

### Sternwanderungen an der Saarschleife

Die Sternwanderungen führen auf ausgesuchten Wegen durch das hügelige Umland des Meditations Zentrums zu einigen nah gelegenen Zielen im Landschaftsgebiet Saarschleife. Die Strecken streifen den beliebten Saar Hunsrück Stieg und treffen dabei auf die weniger bekannten „Traumschleifen“, jene handverlesenen und naturnah angelegten Rundwege im Naturpark Saar Hunsrück.

Während den Tagestouren werden meditative Gehübungen angeleitet und gemeinsam praktiziert. Die Ausflüge inmitten der Natur bieten Momente nichtalltäglicher Wahrnehmung und Erfahrung: sich spüren, sich leiten lassen, durch etwas hindurch gehen, ankommen, weiter gehen, betrachtend, erkennend, erwachend. Das einfache, tägliche Gehen fördert die körperliche Gesundheit und die seelische Balance. Die eigene innere Stille wird dadurch deutlich spürbar. Schließlich kommt dabei der Geist zur Ruhe und so entsteht ein Raum für echte Verinnerlichung.

Der Kurs ist für alle geeignet die eine meditative Praxis erlernen oder vertiefen wollen. In begleitenden teachings erfahren die Teilnehmer mehr über den tieferen Sinn und die Bedeutung der Meditation im Gehen. Besonders Menschen die gerne einen Tag wandernd in der Natur verbringen und die lieber in Bewegung meditieren als im Sitzen, finden hier mit jedem Schritt einen wohltuenden Erkenntnisweg, dessen Ursprünge sich in den Wurzeln abendländischer und fernöstlicher Spiritualität wieder findet.

Die Kunst Anzukommen lautet das Motto dieses Kurses. Die Themen und die Übungen aus dem in 2010 vorausgegangenem Kurs mit Sternwanderungen an der Saarschleife werden darin fortgeführt. Erfahrungen in Meditativem Gehen sowie Kenntnisse aus anderen Meditationen sind willkommen, jedoch keine Voraussetzung. Alle Teilnehmer erhalten eine schriftliche Zusammenfassung der unterwiesenen Übungen. Der Kurs findet überwiegend draußen und bei jedem Wetter statt.



### Mitzubringendes

Ich lade Sie herzlich dazu ein, Ihre persönliche Gedanken und Anliegen die der Inspiration bedürfen mit zu bringen. Gleichzeitig bietet diese Zeit auch die Möglichkeit, einmal ganz ohne gedankliche Konzepte zu sein, um dem Geist seine ihm eigene Freiheit zurück zu geben.

Für die Tagestouren sollten Sie körperlich in der Lage sein, täglich ungefähr 4 bis 6 Stunden durch hügliges Gelände zu wandern. Während den Wanderungen gibt es längere Pausen und Phasen der Übungen und der Kontemplation. Außerdem steht es jeder/m frei, an allen Wanderungen teilzunehmen oder auch mal einen Tag auszuruhen. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung.

Die Strecken führen uns auf ausgesuchten Wegen, manchmal querfeldein, über eine feuchte Wiese oder an der Landstraße entlang. Wir benötigen dazu keine spezielle Wanderausrüstung. Die normale und bequeme Alltagskleidung reicht völlig aus; wetterfest sollte sie schon sein. Von Vorteil ist es bei der Bekleidung nach Möglichkeit auf allzu grelle Farben zu verzichten. Regenschirme und Handtaschen sind für das Meditative Gehen nicht geeignet. Da einige Abschnitte durch unwegsames Gelände führen, werden feste Schuhe unbedingt empfohlen. (siehe auch Mitzubringendes S. 3).

### Verpflegung und Unterbringung

Das Seminarhaus Neumühle wurde 1975 gegründet um den Dialog zwischen den Religionen zu fördern und Menschen in der Praxis der Meditation und Kontemplation zu unterstützen. Wie es in der klösterlichen Tradition üblich ist, werden die Kursteilnehmer gebeten an der täglichen Stunde der Mitarbeit in Haus und Garten teilzunehmen.

Die Unterbringung geschieht in den ökologisch gebauten Gebäuden des Zentrums, je nach Wunsch in Einzel-, Doppel-, oder Dreierzimmern oder im Gruppenräumen. Für gemeinsame Übungen stehen mehrere Meditationsräume zur Verfügung. Während des gesamten Aufenthaltes werden wir durch die vegetarische Küche des Hauses verpflegt, überwiegend durch Bio Frischprodukte z. T. aus dem eigenen Garten. An den Wandertagen gibt es mittags ein Lunchpaket zum Mitnehmen.

### Zum Ablauf

Änderungen vorbehalten.

Di. 31. Mai 11: 18:00 Ankunft, 18:30 Abendbrot, Einführung  
Mi. Tageswanderung  
Do. Tageswanderung  
Fr. ½ Tageswanderung, freie Zeit  
Sa. Tagewanderung  
So. 05. Juni 11: Abschluss, Mittagstisch, Abreise 14:00



### Kursleitung

Peter Friedrich Ketting ist Innenarchitekt und Lehrer für Meditation, Natur Erfahrung und Mystik. 2006 gründet er die NEMETON Schule der Mystik mit Kursen, Workshops, Pilgerwanderungen und einer Ausbildung. Seit gut zehn Jahren entwickelt er die Übungen zum Meditativen Gehen und praktiziert diese selbst. Aus dieser Erfahrung heraus vermittelt er den Wert kontemplativer Praxis.

## alle Informationen auf einen Blick

Meditatives Gehen / Sternwanderungen an der Saarschleife / Die Kunst Anzukommen / Himmelfahrt 2011

<b>Kursangebot</b>	Sternwanderungen an der Saarschleife mit Übungen zum Meditativen Gehen. Motto: Die Kunst Anzukommen. Es besteht die Möglichkeit für Einzel – und Gruppengespräche. Schriftliches Handout mit den angeleiteten Übungen.
<b>Ort</b>	Neumühle / Europäische Zentrum für Meditation und Begegnung 66693 Mettlach – Tünsdorf (Saarland nahe Luxemburg) Tel 06868 – 91030 <a href="mailto:kontakt@meditation-saar.de">kontakt@meditation-saar.de</a> <a href="http://www.meditation-saar.de">www.meditation-saar.de</a>
<b>Datum</b>	von Dienstag, den 31. Mai 2011, Ankunft 18:00, Beginn 18:30, bis Sonntag, den 05. Juni 2011, um 14:00
<b>Teilnehmer</b>	mindestens 8 / maximal 24 Personen
<b>Preis</b>	Kursgebühr 195 €, zuzüglich Unterkunft und Vollverpflegung, je nach Zimmerreservierung, z. B. Einzelzimmer mit Duche/WC u. VP inkl. Tagungspauschale pro Person und Tag 69,00 €.
<b>zusätzliche Hinweise</b>	Es gelten die Teilnahme - und Rücktrittsbedingungen des Seminarhauses. Die Kursteilnehmer nehmen an leichten Hausarbeiten des Seminarbetriebs teil. Bei Fragen zur Anmeldung oder zum Veranstaltungsort und bei Wünschen zur Unterbringung rufen Sie bitte im Seminarhaus an. Für Fragen zu den Kursinhalten rufen Sie mich gerne direkt an. Weitere Infos auch unter <a href="http://www.nemeton.de">www.nemeton.de</a>
<b>Mitzubringendes</b>	Bequeme, wetterfeste Kleidung für drinnen und draußen, bei Sonne und Regen, tagsüber und abends. Kleiner Rucksack für Regenhaut und Lunchpaket. Feste Schuhe. Thermoskanne und/oder Trinkflasche. Sitzunterlage für draußen. Schreibzeug. Etwas Bargeld falls wir unterwegs Einkehren, den Bus oder die Fähre nehmen.
<b>Anreise</b>	Informationen dazu unter <a href="http://www.meditation-saar.de">www.meditation-saar.de</a> oder telefonisch beim Seminarhaus Neumühle erfragen. Für die Teilnehmer aus dem Hamburger Raum vermittele ich nach Möglichkeit Fahrgemeinschaften.
<b>Anmeldung</b>	Um Anmeldung bis zum 10. Mai 2011 wird gebeten. Rechtzeitige Anmeldung erleichtert uns die Planung. Anmeldungen bitte beim Seminarhaus Neumühle: Tel 06868 – 91030, <a href="http://www.meditation-saar.de">www.meditation-saar.de</a>