



## Meditatives Gehen

Sternwanderungen an der Saarschleife an Himmelfahrt 2010

Kursangebot des Europäischen Zentrums für Meditation und Begegnung / Neumühle

### Sternwanderungen an der Saarschleife

Die Sternwanderungen führen durch das hügelige Umland des Meditations Zentrums im Naturpark Saar Hunsrück. Die Strecken verlaufen entlang der Saarschleife, vorbei am Vogelfelsen, durch das Wellesbachtal und den Tabener Urwald, zur Wendelinuseiche und zum Herrgottstein. Diese Tagestouren sind auch für ungeübte Wanderer gut zu bewältigen. Erfahrungen aus anderen Meditationstechniken sind dabei willkommen, jedoch keine Voraussetzung. Die Veranstaltung findet überwiegend draußen und bei jedem Wetter statt.

Der Kurs ist für alle geeignet die eine meditative Praxis erlernen oder vertiefen wollen. Besonders Menschen die gerne meditieren und dabei in der Natur sind, finden hier einen echten Erkenntnisweg. Die Praxis des Meditativen Gehens findet ihre Ursprünge in sowohl den mitteleuropäischen als auch in den fernöstlichen, spirituellen Kulturen wieder. Die hier angeleiteten Übungen stammen aus dem NEMETON Kursprogramm und aus dem 2008 erschienenen Arbeitsbuch Geh - Meditation. („Geh – Meditation“ von Thich Nhat Hang, Goldmann Arkana ISBN 978-3-442-33820-7)

Während den Sternwanderungen werden die meditativen Gehübungen angeleitet und gemeinsam praktiziert. Außerdem bieten die Ausflüge in der Natur einmal die Zeit für eine nichtalltägliche Selbst - Wahrnehmung und - Erfahrung: sich spüren, sich leiten lassen, durch etwas hindurch gehen, ankommen, weiter gehen, betrachtend, erkennend, erwachend. Das tägliche Gehen unterstützt die eigene Gelassenheit und Klarheit. Schließlich kommt dabei der Geist zur Ruhe und so entsteht der Raum für echte Verinnerlichung. Beim Gehen finde ich zu mir selbst.



### Mitzubringendes

Ich lade Sie herzlich dazu ein persönliche Anliegen die der Inspiration bedürfen mit zu bringen. Die geistige Schwingung an Himmelfahrt birgt jedesmal wieder die Chance, neue Ideen zu empfangen. Für manche ist dies aber auch die Zeit, einmal ganz frei von gedanklichen Konzepten zu sein, um dem Geist seine ihm eigene Freiheit zurück zu geben.

Die Strecken führen auf Wanderwegen, auch mal querfeldein, über eine feuchte Wiese oder an der Landstraße entlang. Es wird keinerlei spezielle Wanderausrüstung benötigt. Normale und bequeme Alltagskleidung reicht völlig aus; wetterfest sollte sie schon sein. Am besten eignet sich der „Zwiebel – Look“. Da einige Abschnitte durch natürliche Quarzschuttdecken führen, sind feste Schuhe ratsam. Von Vorteil ist es auch bei der Bekleidung nach Möglichkeit auf allzu grelle Farben zu verzichten.

### Hier eine Liste zum Packen:

Bequeme und wetterfeste Kleidung für drinnen und draußen, - bei Sonne und Regen. Feste Schuhe. Etwas Warmes für den Abend. Thermoskanne, Trinkflasche, wer mag nimmt sich extra Snacks für die Wanderungen mit. Sitzunterlage für Draußen. Schreibzeug. Kleiner Rucksack für Tagesproviant und Regenzeug. Etwas Bargeld falls wir unterwegs Einkehren, den Bus oder die Fähre nehmen wollen.

### Zum Ablauf

Di: 18:30 Abendbrot, Meditation, Kennenlernen  
Mi: Wanderung  
Do: Wanderung  
Fr: freie Zeit, abends Meditation und Austausch  
Sa: Wanderung  
So: Wanderung, Mittagstisch, Abreise 14:00

Änderungen vorbehalten.



### 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 ausgewogene und 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.

### Kursleitung

Peter Friedrich Kettling ist Vater einer Tochter und lebt heute in Hamburg. Er arbeitet als Innenarchitekt für integrative Raumgestaltung und ist Weggefährte für Meditation und Natur Erfahrung. 2006 gründet er die NEMETON Schule der Mystik mit Kursen, Workshops und Pilgerwanderungen. Seit gut zehn Jahren entwickelt er Übungen zum Meditativen Gehen und praktiziert diese selbst.

## Meditatives Gehen

Sternwanderungen an der Saarschleife an Himmelfahrt 2010

Informationen zur Teilnahme

Kursangebot	Meditatives Gehen / Sternwanderungen an der Saarschleife .
Ort	<p>Veranstaltungsort: Seminarhaus Neumühle, Saarland, nahe Trier</p> <p>Postanschrift: Neumühle / Europäische Zentrum für Meditation und Begegnung 66693 Mettlach – Tünsdorf</p> <p>Kontakt: Tel 06868 – 91930 <a href="mailto:kontakt@meditation-saar.de">kontakt@meditation-saar.de</a> <a href="http://www.meditation-saar.de">www.meditation-saar.de</a></p>
Datum	Dienstag, den 11. Mai 2010 bis Sonntag, den 16. Mai 2010 (Himmelfahrt), Ankunft 18:00, Beginn um 18:30, Ende um 14:00 Uhr.
Teilnehmer	8 – 20 Personen
Preis	Kursgebühr 160 €, zuzüglich Unterkunft und Vollverpflegung, je nach Zimmerreservierung, z. B. Einzelzimmer mit Duche/WC u. VP inkl. Tagungspauschale pro Person und Tag 69,00 €.
zusätzliche Hinweise	Es gelten die Teilnahme - und Rücktrittsbedingungen des Seminarhauses Neumühle.
mehr Informationen	Auf Wunsch sende ich Ihnen einen Prospekt des Seminarhauses Neumühle. Für Fragen zum Kursangebot rufen Sie mich gerne an, Tel 040 / 38 655 844.
Anreise	Informationen dazu unter <a href="http://www.meditation-saar.de">www.meditation-saar.de</a> oder telefonisch beim Seminarhaus Neumühle erfragen. Zwischen den Teilnehmern aus dem Hamburger Raum vermittele ich gerne Fahrgemeinschaften.
Anmeldung	Rechtzeitige Anmeldung erleichtert uns die Planung. Um Anmeldung bis zum 30. April 2010 wird gebeten. Anmeldungen bitte beim Seminarhaus Neumühle: Tel 06868 – 91930, <a href="http://www.meditation-saar.de">www.meditation-saar.de</a>

Hamburg, den 14. März 2010.