



---

## “Stillwerden – Spüren – Spuren hinterlassen“

Eine 3-tägige Expedition in die Freude und an die kreativen Quellen des Seins

„Einladung: Wenn wir zu beschäftigt sind, um für unser eigenes Leben gegenwärtig zu sein, zu geschäftig, um mit der Zeit in Kontakt zu kommen, die durch uns hindurch fließt, dann übersteigt das, was wir versäumen weit unsere Vorstellungskraft. Aber selbst wenn wir viele Momente ignoriert haben, so lädt uns genau dieser Moment dazu ein, für ihn gegenwärtig zu sein“ Tarthang Tulku

**WANN:** Donnerstag, 29. September 2011, 18 Uhr  
bis Sonntag, 02. Oktober 2011, 12 Uhr

**WO:** Landhaus Oraj, Lovran, Kroatien  
<http://www.lovranske-vile.com/oraj-d.asp>

**KOSTEN:** € 250,-- Seminargebühr

### **KOSTEN FÜR UNTERKUNFT**

#### **UND VERPFLEGUNG: direkt im Landhaus Oraj:**

Übernachtung mit Frühstück im Doppelzimmer:  
pro Nacht und Person € 61,--, bei Einzelzimmernutzung € 91,--  
oder

#### **Übernachtung mit Frühstück in einer benachbarten einfachen Pension (10 Gehminuten entfernt):**

Übernachtung mit Frühstück im Doppelzimmer:  
pro Nacht und Person € 31,--, bei Einzelzimmernutzung € 36,--  
(das gemeinsame Frühstück gibt es dann in der Casa Oraj)

Info: Zimmer werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

**ANFAHRT:** eigene Anreise (ev. Fahrgemeinschaften)

**ANMELDUNG:** [office@mbsr-trainings.at](mailto:office@mbsr-trainings.at)  
die Anmeldung wird gültig mit einer Anzahlung  
von 50 % der Teilnahmegebühr bis 12.9.2011  
nähere Infos unter 0699/11183135

**ANMELDESCHLUSS:** 12.09.2011

## SEMINARBESCHREIBUNG

Während dieses Seminars wollen wir heraustreten (Expedition) aus der tief in uns eingegrabenen Gewohnheit, nicht für das kostbare Geschenk unseres Lebens gegenwärtig zu sein und betreten den Ort der Achtsamkeit und Kreativität, der uns von Vergesslichkeit und Zerstreuung befreit.

In der geschützten und unterstützenden Atmosphäre einer kleinen Lern- und Übungsgemeinschaft verbringen wir drei Tage und Nächte in einem schönen, renovierten alten Landhaus, hoch über der Kvarner Bucht, mit einem herrlichen Blick auf die Inseln Cres und Krk und beschenken uns mit dem Raum und der Zeit, uns zu erneuern und jede Minute, jeden Moment unseres Lebens ganz und in Fülle zu leben. Wir machen uns mit kreativen Methoden auf den Weg zu uns selbst, zu unseren Wünschen und Sehnsüchten, entdecken neue Seiten an uns und erneuern und vertiefen unsere Verbindung mit der Gruppe, indem wir Erfahrungen austauschen, miteinander gestalten und gemeinsam kreative Ressourcen aufspüren.

Das einen Hektar große, von kunstvoll geschichteten Trockenmauern terrassierte Gelände bietet uns wohlthuende Abgeschiedenheit, Stille und offene Weite. An dieser Schnittstelle von Bergen, Himmel, Meer und Erde werden wir eingeladen, zur Freude unserer Kindheit zurückzukehren, wo jeder Tag frisch und voller neuer Möglichkeiten war. Die vier Elemente nehmen wir zum Anlass, unsere Leiblichkeit zu spüren, uns ihnen in Tanz und Bewegung hinzugeben und uns auf sie einzulassen.

Getragen, genährt, aufgehoben und inspiriert von der lebendigen Schönheit einer großartigen Landschaft praktizieren wir nahtlos Achtsamkeit, malen, schreiben, tanzen und gestalten aus unserem tiefsten Inneren heraus und staunen über das Wunder des Menschseins.

Die Kraft des Ortes lässt uns eintreten in einen Raum der Begegnung, der Heilsames nährt und unser Eingebettetsein und unsere Verbundenheit mit der natürlichen Welt wieder herstellt und erfahrbar macht. Wir kommunizieren mit den tieferen Schichten unseres Geistes und mit den äußeren Formen und Erscheinungen der Natur und geben dem Gestalt, was sich zeigen möchte. Wir verleihen unserem inneren Erleben in Form von Worten, Bildern und Objekten eine sichtbare Form und schaffen somit einen nachhaltigen Beweis für unser Erleben.

### Inhalt:

- Einfache meditative Übungen
- Achtsames Yoga und Körperspürübungen
- Übungen in der Natur
- Meditatives Wandern und Gehmeditationen
- Gruppengespräche und Erfahrungsaustausch
- Kreatives Schreiben
- Meditatives und Ausdrucksmalen
- Arbeiten mit Ton
- Landart
- Ausdruckstanz

Dieses **Seminar** eignet sich für Menschen, die...

- sich mit einer Zeit der Besinnung beschenken wollen
- den Wunsch nach Erneuerung in sich spüren
- den Wunsch in sich tragen, ihr Leben auf mehr Freude und Kreativität hin auszurichten
- ihre Entspannungsfähigkeit erhöhen möchten
- lernen möchten, besser auf sich achtzugeben, um besser für Andere Sorge tragen zu können
- sich gerne kreativ ausdrücken möchten

### Seminarleitung:



**Gertrude Klementi**, Dipl. Erwachsenenbilderin und Trainerin für Menschen mit Lernschwierigkeiten und Behinderungen, Kreativtrainerin i. A.



**Mag. Jörg Trettler**, Psychologe und Trainer, Yoga-Lehrer, Ausbildung in MBSR (Mindfulness based stress reduction) unter der Leitung von Prof. Jon Kabat Zinn, laufende Fort- und Weiterbildungen in achtsamkeits-basierten Methoden am Center for Mindfulness an der Medizinischen Hochschule von Massachusetts.

Mehr Informationen unter: [www.mbsr-trainings.at](http://www.mbsr-trainings.at)