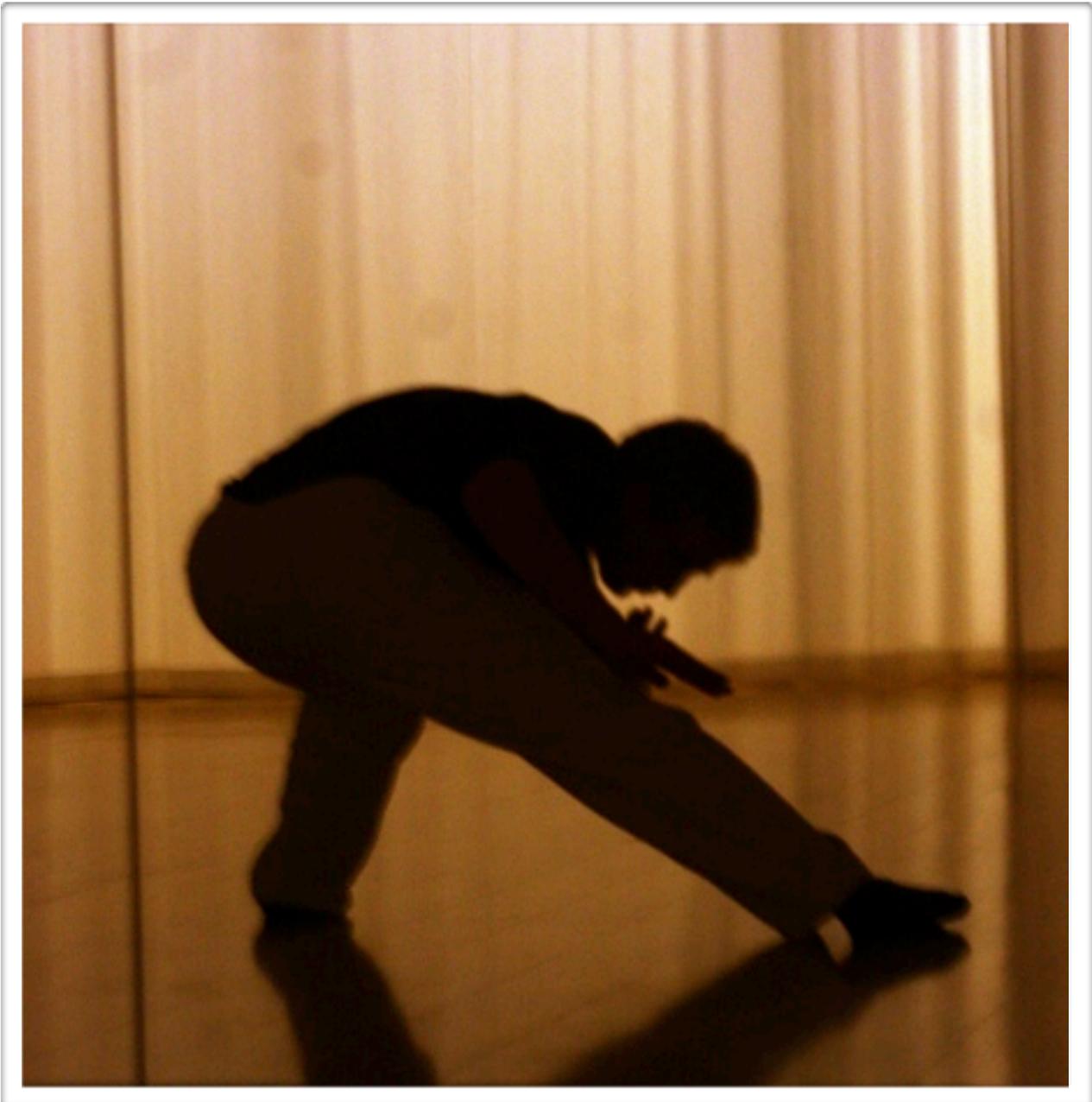


**Tage der Stille  
Gut Reichenow  
8.-10. März 2013**



**„ Vorfrühling“**

# Tage der Stille

## Gut Reichenow, 8.-10. März 2013

Die menschliche Erfahrungswelt ist in weit größerem Ausmaß, als man sich selbst bewusst ist, von der Gestalt des eigenen Inneren geprägt.

Alle Menschen tragen in sich eine formende Struktur, die den Weg ihrer Gedanken, ihre Wahrnehmung und ihre Gefühle weitgehend bestimmt, den Körper verdichtet und die Vielfalt der ihnen zugänglichen Vorstellungen begrenzt.

Um dieses Strukturnetz aufzuweichen und Zugang zu der entstehenden, inneren Weite zu finden, versenken wir uns in uns selbst. Die völlige Überwindung der Beschwernestruktur käme der Erlangung der Erleuchtung gleich und machte den Menschen zum Buddha. Als solche wird sie nie gelingen. Im Annehmen der inneren Formlosigkeit liegt aber der Schlüssel zur inneren Stille und zur Beruhigung des eigenen Leids.

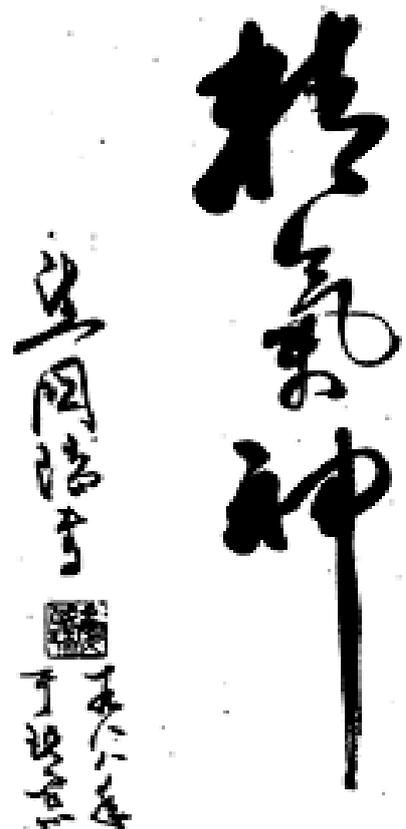
Übungen zur inneren Stille führen den Übenden weg von den Befassungen, die ihn sonst einnehmen. Diese entpuppen sich schnell als nicht wirklich werthaltig. Sie entstehen nur, wenn man von der inneren Verfestigung von seinem Zentrum weggeführt wird.

Je tiefer man sich in sich versenken kann, desto weiter gelangt man in eine Welt jenseits der gewohnten Kategorien von Fühlen und Denken. Man gelangt in einen Zustand innerer Beobachtung, in dem das Denken aufgehoben ist und Fühlen zur unmittelbaren Wahrnehmung wird.

Wer viel Mut aufbringt, kann sich so tief versenken, dass er sogar das eigene Bewusstsein loslassen kann. Dann stellt sich ein Zustand tiefen, inneren Friedens und echter Stille ein. Diese bewusstseinslose Stille ist der Zustand größter menschlicher Wahrheit. Alle anderen Zustände und Gefühle verblassen und vergehen vor ihr.

Es ist auch der Zustand größter innerer Freiheit und Weite, in der kein innerer Zwang mehr wirkt. Das selbst geschaffene Einengungssystem ist aufgehoben und zwingt einen nicht mehr in eine künstliche Form.

Innere Stille zu erreichen bedarf langer Arbeit, großer Demut und viel Geduld. Auch jenseits des Bewusstseins gibt es viele verschiedene Grade von Stille, die sich erst nach und nach eröffnen.



## Tage der Stille

Auch ein noch so intensives Seminar kann diese Arbeit nicht in einem Schritt leisten. Es kann aber den Weg weisen, den man in der Folge selbst gehen muss, und eine Ahnung davon geben, wie die innere Welt sich anfühlt und wo und wie man nach ihr suchen muss. Die Tage der Stille geben hier eine Anleitung.

Die Tage der Stille sind angefüllt mit einfachen physischen Kontemplationsübungen, in denen der Übende sich verlieren kann. Die Übungen, teils langsame Bewegungen, die oft wiederholt werden, teils ganz stille, lösen die Energieblockaden und Festhaltemechanismen, die man mit großer Gewohnheit in sich herumträgt.

Während des Seminars arbeiten sich die Übungen immer tiefer in uns hinein. In einer ersten Ausrichtung in der Anfangseinheit bauen wir einen Rahmen für die folgenden Tage. Dieser wird in der Folge aus verschiedenen Winkeln vertieft und ausgebaut, bis sich in Dimensionen, die man vorher gar nicht erahnen konnte, im Innern alles in Bewegung setzt und einen ganz neuen Lebensraum erschafft.

Das Seminar findet dieses Jahr im Vorfrühling statt und damit in einer Zwischenperiode, die alle Lebewesen vor das selbe Problem stellt - soll man sich noch wie im Winter abkapseln und schützen, oder sich schon öffnen für den Fluss der lebendig werdenden Natur? Diese Frage durchzieht auch die Übungen, die sowohl zur winterlichen, inneren Konzentration auf sich selbst, als auch zur Öffnung und zum Einpassen in den äußeren Fluss der Umwelt dienen können.



In der Versenkung der Übungen gehen auch die längsten Einheiten vorbei wie im Fluge und physische Anstrengung wird nicht mehr als solche empfunden. Darum ist das Seminar auch für sportlich nicht aktive Menschen geeignet.

Das Seminar endet am Sonntag Nachmittag mit genügend Zeit, sich wieder zuhause einzufinden.

Während des Seminars sollte das Reden auf ein Minimum begrenzt werden, um sich nicht wieder nach außen tragen zu lassen. Eine ausgezeichnete Vollpension ist im Seminarpreis enthalten, man hält auch im Essen natürlicherweise Maß, um sich nicht wieder zu beschweren.

# Gut Reichenow

Gut Reichenow liegt im Oderbruch, zwischen Prötzel und Wriezen, fünfzig Kilometer östlich von Berlin. Direkt nebenan liegt das zugehörige Schloß Reichenow, das heute ein Luxus- und Heiratshotel ist. Auf der anderen Seite ist das kleine Dorf Reichenow. Ansonsten besteht die unmittelbare Umgegend aus einem sehr schönen See, Feldern, Alleen und Wäldern. Menschen und Rehe halten sich ungefähr die Waage.



Das Baldachinzimmer

Das Gut ist eine typische, verfallene LPG und wurde nach der Wende von einer Künstlerkommune aufgekauft. Deren Mitglieder leben oder arbeiten dort teilweise, zum größten Teil aber pendeln sie zwischen Berlin und Reichenow hin und her.

Freundlicherweise haben sie einen Teil des Gutshauses als Gästehaus umgebaut. Das hat individuell gestaltete Doppel- und Zweibettzimmer, z.B. in japanischem oder toskanischem Stil, die alle um eine Wohngalerie herumgebaut sind, und sich eine Küche und leicht kurios gestaltete, aber komfortable Sanitäranlagen teilen.

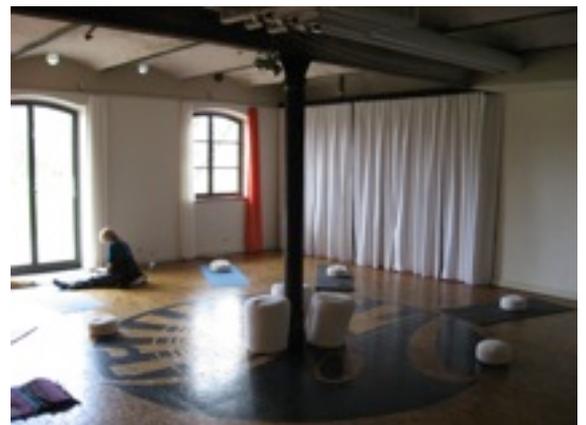


Doppelbadewanne im großen Badezimmer

Im Erdgeschoß befindet sich ein sehr angenehmer Übungsraum, in dem wir uns voraussichtlich einrichten werden. Ersatzweise gibt es auch noch eine größere Speicherhalle. Wenn das Wetter es zulässt, üben wir auch gerne draussen.

Am Ende des Gutshauses liegt die guteigene Gaststätte. Deren Chefin, Ella Wieser, ist hoch gerühmt und übernimmt unsere Verpflegung. Alles biologisch und aus lokalem Anbau. Es lohnt sich schon rein des Essens wegen mitzukommen.

In etwas weiterer Umgebung liegt das Odertal, dazu malerische Städtchen und alte Ruinen und der Naturpark Märkische Schweiz. Es hat also hohen Freizeitwert. Zu schade, dass Ihr davon nichts mitbekommen werdet.



Der Übungsraum.

Zur Anfahrtsbeschreibung und für mehr Informationen zum Gut siehe:

<http://www.alles-gut-reichenow.de/Web-Site/gut-reichenow.html>

## Seminargebühren, Anmeldung und Kontakt:

Die Gebühren enthalten Vollpension, Studiogebühr, Unterrichtsentgelt und Unterbringung im Doppelzimmer.

	<b>Frühbucher</b> (vor 2. März)		<b>Spätbucher</b> (2.-7. März)		<b>Ganz besonders Spätbucher</b> (ab 8. März)	
	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt
<b>Gesamtes Seminar</b>	155.-	120.-	170.-	135.-	185.-	150.-
<b>Ein Seminartag</b>	85.-	65.-	100.-	80.-	115.-	95.-

**Einzelzimmer:** 10 € pro Nacht.

Anmeldung bitte schriftlich oder per Email bei Malte Loos ([malte@innere-stille.net](mailto:malte@innere-stille.net)). Seminargebühr ist fällig bei Anmeldung. Anmeldung erst gültig bei Zahlungseingang. Erstattung bei Rücktritt bis einschließlich 2. März 80%, bis 7. März 50%, ab 8. März 10% der anfallenden Gebühr.

Ermäßigung für Studenten, Arbeitslose und sonstwie nachweisbar Arme.

Weitere Informationen zu Seminaren zur inneren Stille unter <http://www.innere-stille.net>. oder bei Malte Loos unter [malte@innere-stille.net](mailto:malte@innere-stille.net) oder 0174 3790176.

## Über Malte Loos:

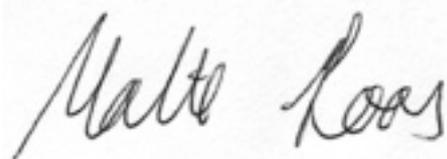
Mein Weg in die innere Stille war lang. Ich hatte schon in meiner Jugend tiefe Sehnsucht nach innerer Weichheit und Stille, verstand das aber lange überhaupt nicht und strebte mit Macht nach hartem, äußerem Erfolg. Es schien immer klar, dass ich VWL Professor werden würde



Während meines Promotionsstudiums in Amerika begann ich mit intensivem Karatetraining. Der Kampfsport lehrte mich, loszulassen und nach innen zu schauen. Bald konzentrierte ich mich auf seine stillen Seiten und den inneren Qi Fluss.

2005 kehrte ich nach Deutschland zurück und unterrichtete fünf Jahre lang in der SG Deutscher Bundestag Karate und Qi Gong. Seit 2010 biete ich im Weg der Stille intensives Karatetraining und Übungen zur inneren Stille an - konzentrierte Bewegungsmeditationen, die den Übenden in sein Inneres führen. Höhepunkte des Übungsjahres im Weg der Stille sind die Intensivseminare, die ungestörtes Arbeiten und uneingeschränkte Versenkung ermöglichen. Ich lade Sie herzlich ein, daran teilzunehmen. Fragen beantwortete ich unter [malte@innere-stille.net](mailto:malte@innere-stille.net) gerne, über Anregungen freue ich mich immer.

Bis demnächst in Reichenow!



# Zeitplan

## Intensivseminar Qi Gong: „Innere und Äußere Stille“ Gut Reichenow, 8.-10. März 2013

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag
6		Schütteln	Knie Laufen
6:30			
7			
7:30			
8		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
8:30			
9			
9:30		Sanftes Rückwärtslaufen mit Drehung	Still Sitzen und Stehen
10			
10:30			
11			
11:30			
12		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung
12:30			
13			
13:30			
14		Mittagessen und Erholung	Ringeln
14:30			
15			
15:30		Aktives Stehen mit Armen/ Demutsübung	Seminarabschluß
16			
16:30			
17	Ankunft und Orientierung		
17:30			
18	Übungen zum Eingewöhnen	Abendessen und Erholung	
18:30			
19			
19:30			
20	Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
20:30			
21			
21:30		In den Schlaf wiegen	
22	Hände Laufen		
22:30			
23			
23:30			

Der Übungsplan ist als Beispiel zu verstehen, da die Übungen sich in jeder Einheit originär neu ergeben. Er bietet bewusst lange Rückzugspausen, damit die Wirkung der Übungen sich entfalten kann.