



Intensivseminar Innere Stille

Hof der Stille

Gülpe

15. bis 18. August 2013

Intensive Übungen zur inneren Stille

Drei Tage intensiver Übungen zur inneren Ausrichtung, Beruhigung und Befreiung.

Innere Stille

Innere Stille ist ein kostbares Gut. Wenn das Innere still wird, können wir uns selbst erkennen und unser Dasein in Gänze ermessen. Die innere Welt faltet sich auf. Sie wird in allen Bereichen zugänglich. Wir können unseren eigenen Lebensraum ausfüllen und Kraft fließt uns ohne Hindernis zu. Wir kommen in unmittelbarem Kontakt mit uns selbst und sind nicht mehr fremdgesteuert. Das Leben wird wahr.

Innere Stille ist für viele Menschen aber nur schwer zu erlangen. Selbst unbelastet von äusseren Zwängen lenken wir uns von uns selbst ab und ergehen uns in unablässigem Tun. Unmerklich aus unserer Mitte gedrängt verlieren wir das Bewusstsein unserer selbst und unseren inneren Kompass. Unsere Kraft muss innere Hindernisse überwinden. Wir werden schwach und können ernsthaft krank werden.

Unruhe

Bewusstsein

Innehalten und sich nach innen wenden, berührt viele Schichten. Mit dem bewussten Geist können wir uns selbst anschauen, Fragen formulieren und abwägen, was wahr an uns ist und was fremd. Die Reichweite dieser gedanklichen Selbstanschauung ist aber gerade durch die Hindernisse, die unseren Lebensraum im Innern einengen, begrenzt. In die verschlossenen Teile unseres Seins vermag unser Vorstellungsvermögen nicht vorzudringen. Wir können sie geistig nicht ermessen und darum auch nicht mit bewusstem Denken erforschen.

Geistiges Bemühen um verschlossene Teile unseres Daseins ist nicht das einzige, bei dem wir an die Einschränkungen unseres Bewusstseins stossen. Das gesamte Leben wird von den inneren Mauern, die aus Verhärtungen, Lasten und Gewohnheiten erwachsen, begrenzt und geprägt. Die Auseinandersetzung mit ihnen bestimmt zu einem großen Teil unser Tun und unser Wollen. Wirklich frei und ein Ausdruck unseres unverfälschten Seins, ist nur ein kleiner Teil unserer selbst.

Innere Freiheit



Wollen

Besonders kommt diese Unfreiheit zum Tragen, wenn wir innere Hindernisse beseitigen wollen. Schon die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf ein „Problem“, zieht uns in den Bann der Blockade und macht uns zu ihrem Geschöpf. Denken und Wahrnehmung fügen sich unbemerkt in die von ihr vorgezeichneten Bahnen, so dass wir ihre Lösung auch bei größter Anstrengung nicht sehen können. Die Kraft, die wir aufwenden, sie zu beheben, findet keinen Ansatzpunkt und wir bleiben in ihr gefangen.

In der inneren Stille gehen wir darum den entgegengesetzten Weg. Je mehr wir vom Wollen ablassen, umso ungetrübter wird unsere innere Wahrnehmung. Wenn wir den vertrauten, im Wollen kristallisierten Teil unserer selbst loslassen können, geben wir unserem gesamten



Loslassen

Sein die Möglichkeit, sich zu erheben. Es trägt wie ein mächtiger Strom unsere Einengungen davon und eröffnet die verschlossenen Daseinsteile von selbst. Es lässt uns gar keine Wahl, als uns selbst anzuvertrauen und in Demut anzunehmen, was uns an uns offenbart wird



Erschaffen

Innere Stille führt uns zu uns selbst. Sie bietet kein Heilsversprechen. Im Üben begegnen wir uns ungeschützt und sind ganz mit uns allein. Innere Stille gibt uns auch keinen „richtigen“ Pfad zur Orientierung vor. Wir müssen selbst entscheiden, wo wir stehen und was wahr an uns ist. Wenn das Sein uns die bekannte Existenz aus der Hand windet, ist es, als ob wir zum Teil sterben und neu erschaffen werden. Die Neuerschaffung schafft genuin neue Substanz und entsteht spontan. Sie ist in keiner Hinsicht aus der alten Existenz beherrschbar, vorherzusagen oder erklärlich.

Die ungesteuerte Neuschöpfung unserer selbst ist Kernstück der Übung. Sie bringt unser Sein umso wahrer und vollständiger hervor, je mehr wir sie alleine wirken lassen können und sie nicht aus unserer eingeschränkten Existenz heraus zu steuern suchen. Vor ihr türmen sich bedrohliche Hindernisse, die wir im Alltagsleben nicht zu durchdringen vermögen - der pochende Stress der Ungewissheit, die körperlich empfundene Vergehensangst und der Kraftakt von Neuerschaffung und Neubestimmung. Uns durch diese hindurch und ans tiefe Loslassen heranzuführen ist der wesentliche Beitrag des Seminars.

In einem Intensivseminar können wir uns ganz nach innen kehren und loslassen. Wir versinken in einem Rhythmus von Üben, Essen und Schlafen. In den Übungen verlieren wir jedes Zeitempfinden und heben das Denken an Zukunft und Vergangenheit auf. Wir bleiben nur uns selbst. Sanfte Bewegungen und völlige Stille machen den



Intensives Üben

Körper weich, so dass er alle Verkrampfung loslässt. Jeder Halt entgleitet unserer Hand und wir fallen tief in uns hinein. Die alte Substanz schwimmt davon, wir erfahren innere Leere und erkennen uns in viel grösserer Weite wieder.



Nachsorge

Am Ende des Seminars gilt es, das neu Offenbarte einzuordnen und in das normale Leben zu überführen. Hier hat bewusste Selbstanschauung ihren Platz. Bei ihr helfen begleitende Gespräche während des Seminars und Betreuung danach, z.B. mittels Telefonkonferenzen. Einzelgespräche können separat vereinbart werden.

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 am MIT in Boston begann ich mit intensivem Karatetraining. Der Kampfsport lehrte mich, loszulassen und nach innen zu schauen. Bald konzentrierte ich mich auf seine tiefen und stillen Seiten und die Wirkungen auf Bewusstsein und Energiefluss, die Ergebnis seiner Grundlagenarbeit sind.

2005 kehrte ich nach Deutschland zurück und unterrichtete fünf Jahre lang Karate und Qi Gong in der SG Deutscher Bundestag.

Seit 2010 biete ich im Weg der Stille intensives Karatetraining und Übungen zur inneren Stille an - konzentrierte Bewegungsmeditationen, die un sin unser 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 beantworte ich unter malte@innere-stille.net oder der Telefonnummer 030 91535419 gerne, über Anregungen freue ich mich immer.

Bis demnächst in Innerer Stille!



Seminargebühren und Anmeldung

Anmeldung

Anmeldung bitte schriftlich oder per Email bei Malte Loos (malte@innere-stille.net). Seminargebühr ist fällig bei Anmeldung. Anmeldung erlangt rechtliche Gültigkeit erst bei Zahlungseingang.

Seminargebühren

(bei Buchung bis 31. Juli, ermässigte Preise in Klammern)

Unterbringung im Einzelzimmer	Gesamtes Seminar	Einzeltag (2 Übernachtungen)
Zimmer mit eigenem Bad	350.- (270.-)	175.- (135.-)
Zimmer mit geteiltem Bad	320.- (240.-)	160.- (120.-)
Einfaches Zimmer	290.- (210.-)	145.- (105.-)

Die Gebühren enthalten Vollpension, Studiogebühr, Unterrichtsentgelt und Übernachtung

Ermäßigung für Studenten, Arbeitslose und sonstige nachweisbar Arme. Für **Spätbuchungen, nach dem 31. Juli**, erhöhen sich die Preise um **10€ pro Nacht**. Für besonders späte Buchungen, **ab dem 14. August, um 20 € pro Nacht**. Bei Unterbringung im Doppelzimmer ermässigt sich die Gebühr um 10€ pro Nacht. Nur möglich in Zimmern der oberen beiden Kategorien.

Erstattung bei Rücktritt:

Bis einschließlich 25. Juli 80%, bis 7. August 50%, ab 8. August 10% der Gebühr.

Bankverbindung: Malte Loos, Kontonummer 0337503100
bei Commerzbank Köln, BLZ 37080040

Seminarablauf und Zeitplan

In einem Intensivseminar verfallen wir in einem beständigen Wechsel von Üben, Schlafen und Essen.

Der erste Tag ist der Eingewöhnung und ersten inneren Ausrichtung gewidmet. Wir finden uns in den Übungsrhythmus ein und kurbeln den inneren Energiestrom an. Meistens reicht ein Tag, um die größten Blockaden beiseite zu schieben.

Am zweiten formt sich zu meist schon ein klarer Energiekörper. Wir werden leicht und unserer selbst gewahr.

Der dritte Tag ist dementsprechend zarten, individuellen Übungen gewidmet. Wir sind frei, in uns zu forschen und nehmen uns dafür Zeit. Das Seminar klingt mit einer fröhlichen Abschlusseinheit am Sonntag Nachmittag aus.

Modellablauf eines Seminars				
Uhrzeit	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6		Morgenübung	Morgenübung	Sanfte Morgenübung
6:30				
7				
7:30		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
8				
8:30				
9		Stille Übungen	Stille Übungen	Still Sitzen und Stehen
9:30				
10				
10:30		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung
11				
11:30				
12		Fröhliches Ringeln		
12:30				
13				
13:30		Stille Übungen	Still Sitzen und Stehen	Seminarabschluss
14				
14:30				
15		Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
15:30				
16				
16:30		Stille Übung zum Einschlafen	Stille Übung zum Einschlafen	Individuelle Übung und Reflektion
17	Ankunft und Orientierung			
17:30				
18		Begrüßungsübung		
18:30				
19				
19:30		Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
20				
20:30				
21				
21:30				
22				
22:30				
23				

Unser Übungsort

In diesem Jahr halten wir unsere Übungen erstmals an einem neuen, wunderschönen Ort ab - dem Hof der Stille in Gülpe. Gülpe ist ein klitzekleines Dorf am Unterlauf der Havel in einem riesigen Naturschutzgebiet höchster Schutzklasse, dem Naturpark Westhavelland.

Der Hof der Stille liegt am Kirchplatz, eines von zehn Gehöften rund um die Kirche herum. Ein Havelarm fließt fünfzig Meter hinter dem Hof vorbei. Hinter diesem beginnt eine weite Ebene mit Havel- und Elbearmen, Eiszeithügeln und Auen. Störche gibt es wie anderswo Spatzen. Adler, Kraniche und andere seltene Vögel sieht man täglich. Gülpe ist die Gemeinde Deutschlands mit dem wenigsten Streulicht - der Nachthimmel ist riesig, Stille und Abgeschlossenheit großartig.



Der Hof ist nicht groß. Er wurde sehr geschmackvoll renoviert und von seiner Besitzerin, Frau Imme de Haen, genau auf intensiv arbeitende, kleine Gruppen wie unsere zugeschnitten. Die Zimmer sind sehr schön und bieten je nach Kategorie vollständige Rückzugsmöglichkeit. Für Verpflegung sorgt eine vegetarische, sehr gesunde Vollpension.

Gülpe liegt knapp 100 km westlich vom Stadtzentrum Berlins. Es ist leicht in anderthalb Stunden über die bis Nauen vierspurig ausgebaute B5 zu erreichen, wenn man sich auf den kleinen Sträßchen rings um die Seen in der Nähe nicht verfährt. Mit der Eisenbahn kommt man auch schnell nach Rathenow, von wo sogar gelegentlich ein Bus bis Gülpe fährt. Ansonsten kann eine Abholung organisiert werden.

Hof der Stille, Kirchplatz 1, 14175 Havelaue, Ortsteil Gülpe
www.hofderstille.de