

Seminarform

Nach dem Frühstück und zwischen Zvieri und Abendessen treffen wir uns jeweils für die Bewusstseins- und Prozessarbeit. Wir arbeiten dabei mit einfachen Meditations- und Bewusstseinsübungen, Gesprächen, Musik und Stille.

Die Bewusstseinsarbeit zielt darauf, das innere Geschehen bewusster wahrzunehmen, die gewohnheitsmässige Identifikation mit den Gedanken und Gefühlen zu lockern und sich dem zu stellen, was ist.

In der Prozessarbeit unterstützen wir uns in der Gruppe, auch schwierige Themen anzusprechen und die dazugehörigen Gefühle anzunehmen. Wenn die schwierigen Gefühle verebbt sind, erleben wir Entspannung, Stille, innere Freiheit.

Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung: Am Nachmittag lockt die Umgebung mit zahlreichen Wanderwegen durch Feld und Wald. Wer es gemächlicher mag, setzt sich unter einen Baum und geniesst die Aussicht oder eine Lektüre. Sommers wie winters steht die Sauna zu unserer Verfügung. Für die Kinder bestehen rund ums Haus viele Spielmöglichkeiten.

Nach Lust und Laune können wir abends im Seminarraum Musik hören, einen Film schauen, tanzen oder tun, was immer uns gerade Freude bereitet.



Unterkunft und Verpflegung

Das Seminarhaus ‚Neuhaus‘ liegt inmitten der malerischen Hügellandschaft im Emmental mit einer wunderbaren Aussicht auf die Voralpen. Das ehemalige Bauernhaus ist in seinem rustikalen und einfachen Stil erhalten und gemütlich eingerichtet. Der grosse Umschwung ist ein Paradies für Kinder; für Erwachsene locken ein Sitzplatz, eine ‚Hostett‘ und weitere lauschige Plätzchen.

Nebst einem Aufenthalts- und einem Seminarraum stehen den TeilnehmerInnen vier Doppelzimmer und ein Dreierzimmer auf zwei Etagen zur Verfügung. Einzelunterbringung ist gegen Aufpreis möglich, aber von der Anzahl her begrenzt.

Kulinarisch können wir uns morgens am Frühstücksbuffet gütlich tun. Mittags bedienen wir uns an einem Buffet, abends wird ein leckeres Menu aufgetischt.

Nichtalkoholische Getränke sind im Preis für Unterkunft und Verpflegung inklusive. Wer alkoholische Getränke konsumieren möchte, bringt diese bitte selber mit.

Vegetarische Ernährung ist möglich; bitte bei der Anmeldung vermerken. Wer aufgrund von Allergien oder für die Kinder spezielle Nahrungsmittel benötigt, wird gebeten, diese selber mitzubringen.



*innehalten - nichts mehr tun
stills werden*



*Wochenenden mit Meditation
& Prozessarbeit im Emmental*

17. - 19. Januar 2014

16. - 18. Mai 2014

12. - 14. September 2014

Marc Pfander

*Praxis für soziale und psychologische Themen
Bonstettenstrasse 15 • 3012 Bern
info@marcpfander.ch • www.marcpfander.ch
Tel. 031 371 30 60 • 0 797 699 112*

innehalten...

macht uns das Seminarhaus ‚Neuhaus‘ leicht: Das ehemalige Bauernhaus mit Umschwung liegt in unmittelbarer Nähe der Moosegg im Emmental. Hier scheint die Zeit bisweilen stillzustehen, wenn der Blick auf die Alpen schweift oder in sternklaren Nächten die Unendlichkeit des Universums zum Greifen nah scheint.

Innehalten ermöglicht die Erkenntnis, dass wir nicht unsere Gedanken, Körperwahrnehmungen, Gefühle etc. sind – geschweige denn, dass wir diese direkt beeinflussen können. Im Beobachten zeigt sich, dass wir das Bewusstsein sind, in welchem sich diese Wahrnehmungen zeigen.

nichts mehr tun...

mit all dem, was sich in und um uns zeigt... welche Herausforderung!

Im Alltag sind wir uns gewohnt, Vorkommnisse gedanklich zu analysieren, zu kommentieren, zu bewerten, auf deren Bedeutung für die Zukunft zu hinterfragen. Die Gefühle bleiben dadurch fast unbeachtet, obwohl sie in Tat und Wahrheit unser Handeln sehr wirksam steuern.

Wenn wir innehalten und uns den Gefühlen zuwenden wollen, nehmen wir oftmals mit Erstaunen wahr, auf welches Ausmass von Widerstand und Ängsten wir treffen. Die Gruppe unterstützt uns darin, uns diesen schwierigen Prozessen zu stellen. Sobald es gelingt, mit all dem zu sein, was sich uns zeigt – uns ganz unserem inneren Geschehen zu überlassen, gibt es Bewegung, Veränderung, Versöhnung.

still werden...

passiert dann ganz von alleine. Hinter den Gefühlen tun sich eine Weite, eine Stille und ein Frieden in uns auf und alle Sehnsucht schmilzt dahin. Wir erkennen: Alles ist da, nichts hat je gefehlt. Ein Ankommen in uns selber, in der Stille, die keinen Anfang und kein Ende hat.



Anreise

Mit dem öffentlichen Verkehr ist das Seminarhaus über die Stationen Emmenmatt (S-Bahn) oder Moosegg (Postauto, 10 Gehminuten zum Haus) erreichbar. Nach Absprache ist ein Transfer vom/zum Zug/Postauto möglich. Mit dem Auto ist das Haus direkt erreichbar (Google Maps: Moosbadhöhle). Parkplätze sind vorhanden.

Wochenende zu Neujahr

Fr, 17.1., 18.30 – So, 19.1.2014, ca. 13.30

Kosten: 340.-*/390.- pro Person, plus 60.- im Einzelzimmer°

Wochenende im Frühling

Fr, 16.5., 18.30 – So, 18.5.2014, ca. 13.30

Kosten: 340.-*/390.- pro Person, plus 60.- im Einzelzimmer°

Wochenende im Spätsommer

Fr, 12.9., 18.30 – So, 14.9.2014, ca. 13.30

Kosten: 340.-*/390.- pro Person, plus 60.- im Einzelzimmer°

* Frühbucherrabatt; Angebotsdauer s. Homepage
° Einzelzimmerverfügbarkeit beschränkt
Preisreduktion auf Anfrage.

Kombirabatt: Wer alle Wochenenden vor dem 11.11.2013 bucht, bezahlt 900.-/1080.- (EZ°)

Anmeldung

Die Anmeldung kann auf www.marcpfander.ch, per E-Mail oder schriftlich vorgenommen werden. Auf der Homepage sind die Fristen für Frühbucherrabatte publiziert.