

Hallo Sommer! – Lebensfreude und FRohkost in Haus Sanitas. Das begeisternde Lebensfreude-Seminar * Vom 19. bis 26. Juni 2010

Bitte melden Sie sich direkt bei Frau Theloy an

(<http://www.haus-sanitas.at/index.php?page=anfrage>)

Prof. Gerken können Sie auch direkt fragen

bghalotis@gmail.com

Ziele und Inhalte dieses Seminars

Bei diesem Seminar erschließen wir uns Lebensfreude für den ganzen Tag. Wie spielerisch und leicht erfahren wir eine Fülle von Themen rund um das Rahmenthema – gerne folgt Bernd Gerken dem Interesse der Teilnehmenden – ohne Abweichung von der Seminaridee.

Die Bausteine der Seminaridee**

- Training unseres Bewusstseins hin zu guten Gedanken für den ganzen Tag. Dazu gehört es „in sich“ zu gehen – Formen der Meditation zu erfahren und zu üben, für ein durchaus alltägliches und immer wirkungsvolleres Leben.
- Kultivierung gesunden Essens mit lebenden Gemüsen, Früchten und Nüssen. Dazu gehört es, manches genauer oder überhaupt erst kennen zu lernen, das zu unserem Essen gehören kann oder sollte. Was ist gesund, schmackhaft, und was ist hingegen nicht gut, gar „giftig“ für uns?
- Training unseres Körpers zu gesunderhaltenden Bewegungen, ganz natürliche Wieder-Gesundung inbegriffen Dazu lernen und vertiefen wir Qi Gong- und Tai Chi – Bewegungen, die wir - wo immer möglich - aus dem Saal mit hinaus in die freie Natur nehmen. Diese Bewegungen dienen der Entfaltung unserer inneren Landschaft und sie dienen aller Landschaft, in der wir stehen und gehen
- Entfaltung unseres Bewußtseins durch hin-hören- und hin-schauen-lernen. Dazu soll es gehören, dies in persönliche Zeichnungen und Malerei umzusetzen (ganz ungeachtet, ob wir es „können“ oder (angeblich!) „nicht können“) – jenseits jeder Selbst- oder Fremdbewertung!
- Erfahrung von Landschaft im Außen mit Wiesen, Wegen, Wäldern, Gewässern und einem täglich neuen Himmel drüber Dazu gehört es Boden und Steine aufzunehmen und ihre ebenso bewusste Betrachtung zu üben, wie das Miteinander der Kräuter, Sträucher, Bäume, Libellen, Vögel und aller weiteren Tiere, die unser Blicke und Wege kreuzen Über die Landschaft im Außen die Landschaft im Innern verstehen lernen.



... nur drei von beinahe unendlich vielen Möglichkeiten ansprechender FRohkost ...
... aus Bernd Gerkens Frohkostzubereitungen (siehe <http://www.youtube.com/watch?v=W6t1WgKulBM>)

...

Wo wir uns finden:

Wir bereiten und genießen gemeinsam frohköstliches Essen, aus Funden im nahen Markt und in der erlesenen Natur des Mühlviertels bei Haus Sanitas. Wir nähern uns auf verschiedenen Ebenen der äußeren und unserer inneren Natur. Dazu gehören auch Gedanken und Geschichten aus alltäglichen Erfahrungen, aus der Geschichte der Menschwerdung und „ur-menschlichen“ Ansprüchen und Erwartungen, und ganz praktisch laufen-schauen-hören-klettern-und-spielen.

Wir stehen morgens früh auf und gehen hinaus oder bleiben bei stärkerem Regen zu Bewegungsübungen, Erzählungen und Gedankenaustausch im Haus – freilich: „schlechtes Wetter“ gibt's nimmer! Dies ist meine Empfehlung, doch es ist nicht ausschließend gesagt. Wer nicht früh aufstehen kann oder mag, findet sich zu seiner Zeit in den Seminarablauf ein.

Mehrfach am Tag und zum Abend führt es uns in die Natur.

Bei allem gibt es viel persönlichen Freiraum, wie er gewünscht wird, z.B. um den nahen Ort zu besuchen, in der feinen Fluß-nahen Landschaft zu laufen, ganz einfach mal mit sich alleine zu sein, und gerne zu persönlichen Gesprächen mit Prof. Gerken.

Das Seminar ist für jedes Alter geeignet, Kinder dürfen gerne dabei sein.

Am Abend des Ankomm-Tages treffen wir uns, um den vorläufigen Zeitplan zu klären. Im weiteren Seminarverlauf aktualisieren wir ihn jeweils am Vorabend des nächsten Tages.

Nun ist liegt es bei Ihnen – melden Sie sich doch gleich an!

Darauf freut sich

Ihr

Prof. Dr. Bernd Gerken



im Vorsommer 2008 in Kisslegg und im Hochsommer 2009 bei Haliotis/Südportugal

* **Eine Vorstellung des Programms** zu diesem Seminar gibt es ab sofort auch in GArtenarDo's blog (<http://berndgerken.wordpress.com/>) sowie ab Februar 2010 auf dem youtube-Kanal von Bernd Gerken (http://www.youtube.com/results?search_query=%2Bbernd%2Bgerken&search_type=&aq=f/), nach einer Originalaufnahme im Alentejo mit Prof. Gerken im Januar 2010.

** Hinweis: Bitte bringen zu dem Seminar mit ...

Zeichenblock (A5, Bleistifte und gute, wasservermalbare Buntstifte oder eine kleine Malausstattung, wie es ihrer Idee entspricht). Ein Protokoll- oder Tagebuchheft. Je ein paar feste Schuhe und Sandalen (Gelände-/Regenstabil, z.B. TeWa-Modelle), einfache Gelände-stabile Hose-Jacke-Kopfbedeckung (auch regendicht). Ein bis zwei einfache Stofftaschen (z.B. Malsachen und Pflanzenfunde aufzunehmen), die uns bei Wanderungen in die Natur begleiten u/o einen leichten Rucksack. Ein leichtes Fernglas und Einschlaglupe (10fach), fürs Feinste und Ausgedehnteste, Taschenmesser, Taschenlampe. Wenn es noch dazu geht ein stabiles kleines Kissen zum drauf sitzen und eine Decke.

Auf www.haus-sanitas.de und per telefonischer Anfrage bei Frau Theloy gibt es noch weitere Anregungen zur Mitbringliste. Doch gilt ausdrücklich dies: Wer nichts von alledem hat, mag es gerne bei Freunden leihen, oder nichts davon dabei haben möchte/kann (Anreisegewicht scheuend, etc.), möge gleichwohl teilnehmen – vor Ort helfen wir uns dann gegenseitig aus ...