

LOSLASSEN UND FREIHEIT DEN FROSCH KÜSSEN

Im Kloster Bernried am Starnberger See

Loslassen ist eine Kunst. Wer nicht anhaftet und das Leben sich so entwickeln lassen kann, wie es sich gerade zeigt, ist in der Tiefe frei. Frei für den Augenblick, wie er gerade ist. Loslassen hat eine zentrale Bedeutung für das Lebensglück.

Aber wir sind nicht frei! Wir sind mit unseren Identifikationen, unsere Gedanken und unseren Vorstellungen von einem „guten“ Leben verhaftet. Unser Leben ist geprägt von Ängsten, Zweifeln, Erwartungen, Sehnsüchten und/oder Schuld- und Schamgefühlen.

Wie also soll das gehen – das Loslassen? Wie sollen wir unsere tiefen Überziehungen, die uns unser Leben lang begleiten, loslassen?

Genau darum geht es in diesem Seminar! Lasse einfach los!

Vor den Loslassen kommt das Annehmen! Annehmen heißt, das Leben, wie es bis jetzt geworden ist und wie es sich gerade zeigt, voll und ganz anzunehmen. Die meisten Menschen halten ihr Lebensgeschichte für problematisch. Das Leben ist nicht so verlaufen, wie es hätte laufen sollen. Und auch der Augenblick ist oft nicht so „schön“ oder „spannend“ oder „erstrebenswert“, wie er nach meinen Vorstellungen sein sollte.

Wir sind sehr identifiziert mit einer bestimmten Vorstellung vom Leben. Und wenn der Moment gerade nicht so verläuft, wie es meinen Vorstellungen entspricht – und das passiert häufiger – dann gehen wir in den Widerstand. Die Kunst ist es, den Widerstand für den jetzigen Moment loszulassen.

Loslassen heißt, den Widerstand loszulassen!

Es ist, wie in dem Märchen „Der Froschkönig“. Erst als die Prinzessin den – ekligen - Frosch widerwillig küsst, verwandelt sich dieser in einen Königssohn. Und vom Herzen des treuen Heinrich können die Bande vom Herzen abspringen, weil der Königssohn nun erlöst und glücklich ist.

Termin: 29.09. – 03.10.2023
Ort: Kloster Bernried am Starnberger See
Kosten: 350,00 €
zzgl. 328,00 € für Ü/VP
EZ-Zuschlag: 20,00 € pro Nacht
(Kosten für Ü/VP zahlbar im Kloster)

Leitung: Andreas Neimcke
Andreas Neimcke (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP und Coaching, leitet seit 1990 Seminare. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben

Teilnehmendenzahl: 10-18

Genau darum geht es! Wenn wir den Frosch küssen, können die Banden vom Herzen abspringen und wir sind erlöst und glücklich. In dem Moment, in dem wir zu dem, was wir ablehnen und vor dem wir Angst haben „Ja“ sagen, sind wir frei! Dann darf das Leben genauso sein, wie es ist, ohne dass wir es durch die tausend Filter unserer Vorstellungen sehen müssen.

Das Kloster Bernried direkt am Starnberger See ist ein besonderer Ort. Der See und der Park mit seinen alten Bäumen bringt uns in eine Naturverbundenheit.

In dem Seminar erfährst Du **Übungen**, die Dich darin unterstützen, mit dem Prozess des Loslassen in Kontakt zu kommen und dich in die Fülle des Lebens eintauchen lassen. Dabei kannst du üben, wirklich mit allen Gefühlen, die auftauchen, in Kontakt zu sein. Fülle ist, alles zuzulassen.

Übungen - allein, zu zweit, in der Gruppe –aus der spirituellen und transpersonalen Arbeit, unterstützen uns. **Vorträge** führen immer wieder in die verschiedenen Themen ein. Es gibt ausreichend Raum und Zeit, mit dem Erlebten, Erfahrenen und Gehörten in der Gruppe und/oder alleine **zu sein oder zu reflektieren**.

Meditationspraxis

In den Kurs integriert sind Zeiten der Stille – wir sitzen 2x am Tag (Morgens und Abends, ca. 55 min pro Tag). Aufenthalte im nahen Wald führen uns jeden Tag in die Schönheit und die Stille der Natur und zeigen uns deren Lebendigkeit.

Die **besondere Atmosphäre des Klosters** mit der Nähe zum See und zum Wald sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist im ehemaligen Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing und liegt **idyllisch direkt am Starnberger See und am Bernrieder Park**.

Übernachtung/Verpflegung: Du bist im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 20,00 € pro Nacht) untergebracht. Du wirst im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehme dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0 oder -15, sylvia.vesper@bildungshaus-bernried.de). Den Mehrpreis von ca. 10,00 € pro Nacht zahle bitte direkt beim Kloster.

Anreise: Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Das Seminar beginnt am Freitag, 29.09.2023 um 18.00 Uhr (mit dem Abendessen) und endet am Dienstag, 03.10.2023 um 12.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, etc. erhältst Du rechtzeitig vor Seminarbeginn. Ich empfehle den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Pema Chödrön: Geh an die Orte, die du fürchtest
- Pema Chödrön: Das Unwillkommene willkommen heißen
- Marion Consoir: Die Kunst des Loslassens
- Dalia Lama, Desmonod Tutu: Das Buch der Freude
- David R. Hawkins: Loslassen
- Jack Kornfield: Das weise Herz
- Gendün Rinpoche: Lasst einfach los
- Christian Meyer: Ein Kurs im Loslassen
- Anita Moorjani: Finde deinen Himmel auf Erden
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Catharina Roland: Awake
- Ina Rudolph: Ich will ja loslassen, doch woran halte ich mich dann fest?
- Kurt Tepperwein: Das kleine Buch vom Loslassen
- Ken Wilber: Wege zum Selbst

