



WORKSHOP

Aus dem Alltag in die Stille und zurück Meditation, Yoga und Selbsterfahrung in der Gruppe

Seminarangebot von 4. Juni 2012, 15.00 Uhr
bis 9. Juni 2012, ca. 14.00 Uhr

Wohin kommt man, wenn man konsequent in der Hier-und-Jetzt-Situation lebt und sich gleichermaßen seiner Autonomie und seiner Abhängigkeit bewusst wird?

Der Alltag vieler Manager und Berater – das erfahren wir in Beratungsgesprächen oder in Coachings – ist hektisch und durch hohe Arbeitsbelastung geprägt. Momente zum Innehalten gibt es kaum noch.

Wir möchten, einer alten Tradition folgend, solche „Räume“ mit diesem Retreat eröffnen und die Möglichkeit bieten, sich eine Woche im Dialog mit anderen und mit sich selbst den eigenen aktuellen Lebensfragen zu stellen.

Dazu haben wir drei Zugänge gewählt: Meditation, Yoga und Selbsterfahrung in der Gruppe. In welcher Weise können sich diese drei Zugänge anregen?

Alle drei Ansätze erfordern, sich auf das „Hier und Jetzt“ einzulassen, auf die jeweilige Situation und das, was sie enthält. Achtsamkeit und Stille eröffnen dem Einzelnen in der Meditation einen tiefen Zugang zu sich selbst. Yoga verbindet Körperarbeit mit geistiger Konzentration. In der Gruppen-

selbsterfahrung erlebt der Einzelne sich in Verbindung mit den Anderen. In diesem Spannungsfeld von persönlicher Autonomie und wechselseitiger Abhängigkeit werden individuelle und gemeinsame Verhaltensweisen erfahrbar, sichtbar und damit veränderbar.

Der geschützte Raum ermöglicht, sich den augenblicklichen Lebens-themen anzunähern und sie zu bearbeiten.

Thich Nhat Hanh, ein bekannter Meditationsmeister, hat das in seiner Weise beschrieben: „Was wir wirklich brauchen ist die praktische Umsetzung. Wir müssen konkret erfahren, dass Verstehen und Mitgefühl, dass Freude, Freiheit und Liebe möglich sind. Die Verbindung mit der Gemeinschaft ist ein Weg dazu und schafft die Möglichkeit, wirklich anzukommen – nicht als einzelner Tropfen, sondern zusammen als Fluss.“

Was wir tun wollen

- Zen-Meditation, Yoga und Gruppendynamik erfahren und damit arbeiten
- Als Einzelne zusammenkommen und zur Gruppe werden
- Die Polarität zwischen Autonomie und Abhängigkeit wahrnehmen und sich selbst in dieser Polarität erfahren

Wir werden Zeit für das Alleinsein haben ebenso wie für das Zusammensein, Zeit für individuelles Vertiefen ebenso wie gemeinsames Wachsen.

Wochenablauf

Montag, der 4. Juni 2012

- 15.00–16.00 Uhr: Ankunft
 16.30 Uhr: Zusammenkommen im Zendo – Eröffnung und Einführung
 18.30 Uhr: Abendessen
 19.45 Uhr: Abendmeditation

Dienstag bis Freitag

- 7.30 Uhr: Morgenmeditation (40')
 Frühstück
 9.15 Uhr: Yoga (30')
 10.30 Uhr: Gruppe (90')
 12.15 Uhr: Geh-Meditation (40')
 13.00 Uhr: Mittagessen
 15.00 Uhr: Gruppe (120')
 17.30 Uhr: Yoga (45')
 Abendessen
 19.45 Uhr: Abendmeditation mit Vortrag (75')

Samstag, der 9. Juni 2012

- 7.30 Uhr: Morgenmeditation (40')
 Frühstück
 9.15 Uhr: Yoga (30')
 10.30 Uhr: Gruppe
 12.00 Uhr: Zusammenkommen im Zendo – Abschluss
 13.00 Uhr: Mittagessen
 anschließend Abreise

Staff-Mitglieder

Adelheid Meutes-Wilsing und **Judith Bossert** leiten seit 20 Jahren das Laien-Zenkloster „Zenklauen in der Eifel“. Adelheid und Judith werden von dem Gedanken geleitet: „Ohne Titel – ohne Kittel“. Sie gestalten die Morgen- und Abendmeditation sowie die Gehmeditation und führen die Gruppe in die Philosophie des Zen-Buddhismus ein.

Richard Timel und **Mechtild Beucke-Galm** arbeiten seit 15 Jahren zusammen und haben sich dem Dialog in der Organisationsberatung gewidmet. Richard Timel ist außerdem Lehrtrainer und Lehrberater der Österreichischen Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung. Mechtild Beucke-Galm führt das Institut für Organisationsberatung und Dialog in Frankfurt. Beide werden die Selbsterfahrungsgruppe leiten.

Ernst Bechinie war 30 Jahre Strategie- und Organisationsberater in Frankfurt. Heute lebt er in eigener Coach-Praxis in Lausanne/Schweiz. Er ist Yoga Lehrer und Professional Certified Coach der International Coach Federation. Er leitet die Yoga Arbeit.

Lektüre zur Einstimmung

Meutes-Wilsing/Bossert: „Zen für jeden Tag“, GU-Verlag (nur über die Zenklauen zu beziehen)
 „Die Leichtigkeit des Zen“, Theseus-Verlag

Thich Nhat Hanh: „Wunder der Achtsamkeit“, Theseus-Verlag

Organisatorisches

Veranstalter:

io·d Institut für Organisationsberatung und Dialog, Frankfurt

Termin: 4. bis 9. Juni 2012

Ort: Zenklauen in der Eifel – Laien-Zenkloster, Huffertsheck 1, 54619 Lautzerath
 Anfahrtsskizze auf der Website www.zenklauen.de

Teilnehmer: 8

Kosten: Dem Geist des Zen folgend, nehmen die Staff-Mitglieder kein Honorar. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, eine Spende zu geben und sich damit für die Konzentration und Achtsamkeit durch die Staff-Mitglieder in dieser Woche zu bedanken.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung betragen zwischen 315,- und 425,- Euro, je nachdem ob Sie sich für ein Gartenhaus, eine Zweiernutzung oder eine Einzelnutzung einer Klausur entscheiden.

Anmeldung: Bitte schicken Sie uns bis zum 20. April 2012 eine E-Mail an info@io-d.de oder ein Fax an **+49(0)69-59793223**.

Sie erhalten dann eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung und 6 Wochen vor Beginn ein Einladungsschreiben mit allen weiteren Informationen. Bei Stornierung nach dem 4. Mai 2012 sind die Kosten in voller Höhe fällig. Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an uns:

io·d Institut für Organisationsberatung und Dialog GmbH
 Hansaallee 18
 D-60322 Frankfurt am Main
 Telefon +49(0)69-59793222
 Telefax +49(0)69-59793223
 E-Mail info@io-d.de