

SLOW DOWN

Lehrgang: Entschleunigungs- und Balancetraining

Impulse für einen achtsamen und naturnahen Tourismus

Beginn: 26. September 2018

Der genießt wahre Muße, der Zeit hat, den Zustand seiner Seele zu fördern.

Henry David Thoreau (1817 - 1862) - Begründer des „Waldens“

**Neue Trendstudien zeigen, dass
Entschleunigung, Achtsamkeit, Innerlichkeit,
Stille und eine besondere Nähe zur Natur ein
neues Segment von Urlaubern ansprechen.**

Achtsamkeit und Entschleunigung sind für den modernen Menschen die Aufhänger für die Sehnsucht nach einer nachhaltigeren Erholung und Entspannung. Damit verbunden ist auch der Wunsch nach Muße, Ausgeglichenheit und Frische im Alltag. Die Balance zwischen den seelischen, geistigen und körperlichen Bedürfnissen trägt maßgeblich zu dieser Qualität von Urlaub bei.

Südtirol verfügt wie kaum ein Land über natürliche Ressourcen, die besondere Voraussetzungen für achtsame Einheiten innerhalb der Urlaubsangebote bieten.

Das Potential, welches unser Land dafür zur Verfügung stellt, ist kaum bewusst und noch weniger ausgeschöpft: Wälder, Seen, Berge, Höhenwege, atemberaubende Ausblicke, Wanderungen beziehungsweise Pilgern zu alten Kultstätten, zu Höhenheiligtümern und Wallfahrtsorten mit Achtsamkeitsübungen und in Achtsamkeit sind für den Tourismus noch kaum erschlossen.

Wir vom Zentrum Tau beschäftigen uns seit vielen Jahren mit dem Thema Spiritualität, Meditation und Achtsamkeit und haben aufbauend auf diese Erfahrungen den Lehrgang „Slow Down“ entwickelt. Dieser soll die TeilnehmerInnen befähigen, Achtsamkeitsübungen, Gehmeditationen, besondere Übungen in der Natur und auf Wanderwegen als Bereicherung der Urlaubserfahrung anzubieten.

Der Lehrgang besteht aus 6 Modulen zu je 2 Tagen. In dieser Zeit werden die TeilnehmerInnen mit den nachfolgenden Elementen vertraut und haben zwischen den Kurstagen Zeit, diese für sich einzubauen und zu vertiefen. In der Gruppe wird geübt, wie man das Erlernte vorstellt und anleitet.

Eine Materialmappe mit Anleitungshilfen ist inbegriffen.

6 Module
September - Dezember 2018

**Information &
Anmeldung:**
Zentrum Tau
Pillhofstr. 37
39057 Eppan a. d. Weinstraße

info@zentrum-tau.it
Tel. 0471 964178
www.zentrum-tau.it

Ziele und Inhalte des Lehrgangs • Organisatorisches •

Impulse für einen achtsamen und naturnahen Tourismus

Beginn: 26. September 2018

Ziele des Lehrgangs

Der Lehrgang soll den theoretischen Hintergrund und praktische Fertigkeiten vermitteln. Diese befähigen die TeilnehmerInnen, Entschleunigungs- und Balanceangebote für UrlauberInnen und Interessierte anzubieten.

Inhalte:

- verschiedene Zugänge zu Achtsamkeit und Stille
- Wahrnehmungsschulung
- Körpermeditation in Bewegung und Ruhe
- Verschiedene Arten von Gehmeditation und Pilgern zu heiligen Stätten
- Kraftorte, Natur, Wald und Innerlichkeit
- Erfahrungsraum und Kraftquelle kreativ-schöpferischer Tätigkeiten

Termine 2018: (Mittwoch und Donnerstag jeweils von 9 – 12.30 und 14 – 18 Uhr)

26. und 27. September,
10. und 11. Oktober, 24. und 25. Oktober,
7. und 8. November, 22. und 23. November,
5. und 6. Dezember (Abschluss)

Kursort:

Zentrum Tau, Pillhofstraße 37, 39057 Eppan (BZ) www.zentrum-tau.it
sowie an Naturplätzen in der Nähe, an Kraftplätzen und heiligen Stätten

Kursbeitrag: € 1.250,00 (Informationen zu Fördermöglichkeiten beim Veranstalter)

Umfang: 112 Weiterbildungsstunden à 45 Minuten

Zielgruppe:

GästebetreuerInnen, WanderführerInnen, FastenleiterInnen, Yoga- und

MeditationslehrerInnen, MitarbeiterInnen von Tourismuseinrichtungen, WellnesstrainerInnen, Interessierte

Am Ende des Lehrganges erhalten die TeilnehmerInnen ein Zertifikat

Voraussetzung dafür sind:

- mindestens 80% Anwesenheit am Lehrgang
- Individuelle Vertiefung und Übung zwischen den Modulen; Anleitungsübung in der Gruppe
- Planung, Durchführung und Reflexion von insgesamt 6 Stunden Praxis (Aufteilung nach Belieben) mit mindestens 5 TeilnehmerInnen (Dokumentation dazu)
- Vorstellung und Besprechung der durchgeführten Einheit in der Gruppe



Martina Gallmetzer

Meditations- & Kontemplationslehrerin im Zentrum Tau seit 1998 (Willigis Jäger)
Psychosynthese Counselor (SIPT Florenz) und Counselor Supervisor
Zertifizierte Yogalehrerin
Achtsamkeit-Mindfulness bei Elana Rosenbaum (USA)
Metta-Meditation bei Fred von Allmen, Ursula Flückiger (CH)
Entspannungs- und Meditationstechniken aus Ost und West bei Werner Kirschner
Verschiedene Weiterbildungen in den Bereichen: meditative Leib-und Stimmarbeit
www.lebens-art.it Kontakt: martina@zentrum-tau.it



Georg Reider

Studium der Theologie in Brixen und Innsbruck und der Religionspädagogik an der Päpstlichen Universität der Salesianer in Rom mit Promotion; Dozent für Religionsdidaktik und Spiritualität am Höheren Institut für Theologische Bildung in Brixen; Ausbildung zum Counselor Supervisor an der SIPT in Florenz; Obmann und Gründungsmitglied des Zentrum Tau; Gründungsmitglied der Akademie der Muße, München. Veröffentlichungen: „Spiritualität des Herzens“, Kösel, 2008 und „Lass die Seele für dich sorgen“, Kreuz, 2014.
Kontakt: georg.reider@zentrum-tau.it



Martina Thanei

Studium der Erziehungswissenschaften an der Universität Innsbruck mit Abschluss Bachelor of Arts. Naturprozessbegleiterin und Naturcoach
Malbegleiterin im Ausdrucksmalen und „Begleiteten Malen“ bei Heilgard Bertl und Mariann Linsi
Basis- und Aufbaulehrgang „Der Phantasie auf der Spur – Kreativität und Bildung“ bei Prof. Margitta Bukovski (Salzburg)
Berufslehrgang für Entwurf und Gestaltung mit „Diplom für Gestalter im Handwerk“
www.martinathanei.com



Prinzipien der Achtsamkeit:

anwesendsein, geschehenlassen, wahrnehmen

Achtsamkeit entspannt, entschleunigt und belebt, öffnet innere Räume, erzeugt Gegenwärtigkeit, schärft die Sinne und die Selbstwahrnehmung und hat eine umfassend heilsame Wirkung auf Geist, Psyche und Nervensystem.

Achtsamkeitspraxis:

- Stilles Sitzen – ankommen im Sitzen (Stuhl) – Füße spüren, Hände spüren
- Atmen erleben – Anfängergeist, Spürbewusstsein und Lebendigsein
- Gegenwärtig in der Erfahrung des Momentes und das Erleben des Seelenflusses
- Die 7-Punkte-Meditation: sich ausbalancieren
- Atemmeditation – sich immer wieder verankern in der Gegenwart

Die Stille ist eine nährende Wirkkraft

Eine entspannt wache Sitzhaltung ermöglicht ein Verweilen in Stille. Aufgrund der ständigen ablenkenden Aktivität des Geistes bedienen wir uns der Atemwahrnehmung, die wie ein Anker wirkt, um zur Ruhe und Balance zu kommen und die Mitte unseres Da-Seins zu erleben.

Wir lernen den Unterschied kennen zwischen dem Gegenwärtigsein in der Erfahrung dieses Momentes und dem Ruhen in der Mitte.

Wahrnehmungsschärfung und Natur - Waldbaden:

sehen, hören, spüren, riechen... die Sinne beleben und erweitern. Wir können unsere Aufmerksamkeit bewusst lenken, das Wahrnehmungsfeld erweitern und die einzelnen Sinne schärfen. Es wird als zutiefst heilsam, beglückend und intensiv erlebt, bewusst den Wind auf der Haut zu spüren oder die Naturgeräusche zu hören, den Wald zu riechen oder die Schönheit der Natur mit einem Anfängergeist zu sehen.

Prinzipien von meditativer Körperarbeit:

geerdet, entspannt, bewusst, zentriert, fliessend

Energie folgt der Aufmerksamkeit! Körper, Geist und Seele kommen in Ein-klang/Balance, wenn wir uns ganz auf eine Erfahrung einlassen, uns ihr hingeben. Es gibt eine selbstordnende Kraft in uns, die angeregt wird, wenn wir die obengenannten Haltungen einüben.

Übungspraxis der meditativen Körperarbeit:

- Füsse fühlen und Bodenkontakt
- Hände und Herzraum verbinden: aus dem Herzen hand-eln
- Morgenöffnung: Gebärde, Klang und Resonanzräume
- Bodyscan – Körperwahrnehmung im Liegen
- Gebärdenmeditation in Ruhe und in Bewegung (GRACE)
- Atem: Nasenatmung, links ein rechts aus und Stille
- Atem: Wechselatmung und Stille
- Heilendes-Feld-erleben
- Im Ein-klang mit der Sinfonie der Natur: Stimme, Atemerleben und Naturgeräusche



Prinzipien des meditativen Gehens:

vertrauen, absichtslos, hingabevoll

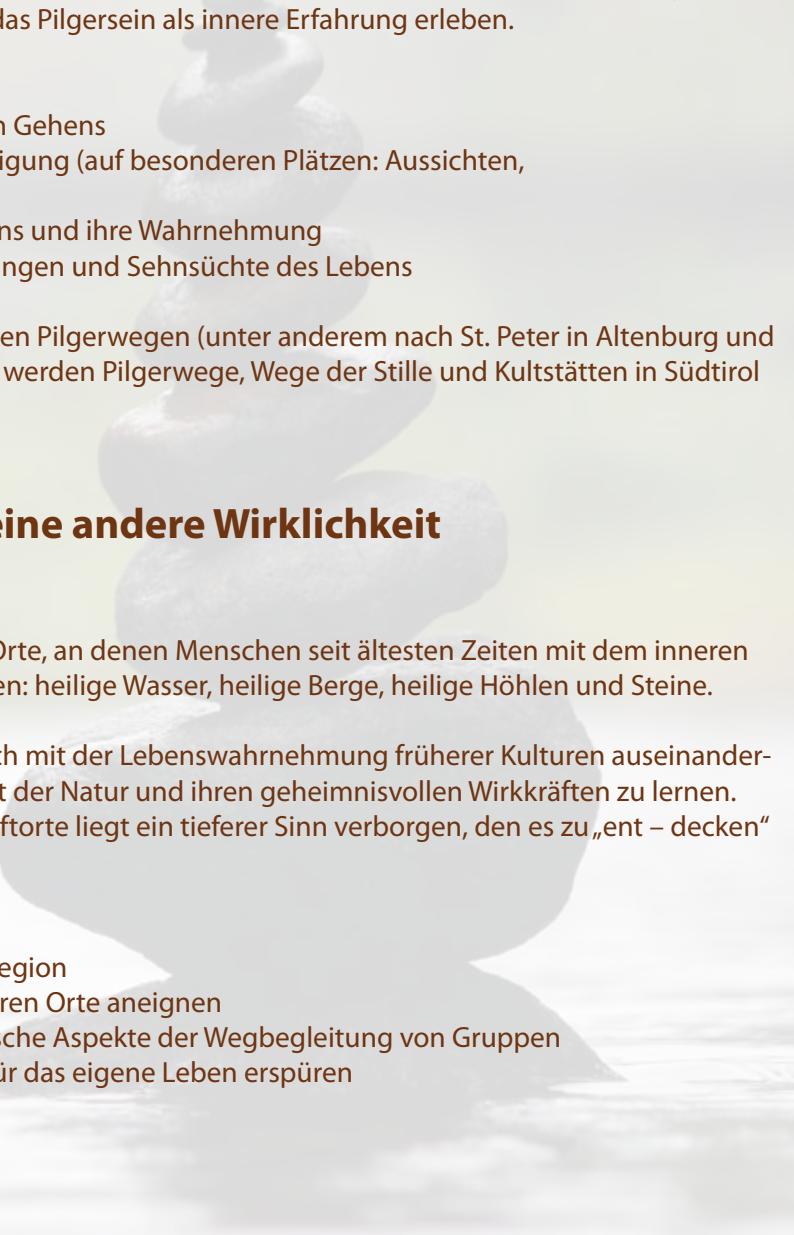
Gehmeditationen können in einem Seminarraum, in einem Park oder auf Wanderwegen durchgeführt werden. Gehmeditationen helfen, Geist und Körper zu beruhigen und die Aufmerksamkeit in das Hier und Jetzt zu bringen.

Pilgern boomt. Nicht alle aber wollen oder können zu entfernten Pilgerzielen aufbrechen. Eine alte Pilgererkenntnis lautet: das Ziel des Pilgerns ist unter deinen Füßen. Dieses (wirkliche) Ziel des Pilgerns können wir uns bewusst machen und so das Pilgersein als innere Erfahrung erleben.

Gehpraxis:

- Verschiedene Formen meditativen Gehens
- Meditatives Gehen als Entschleunigung (auf besonderen Plätzen: Aussichten, Flüsse, Seen, Wälder)
- Wirkungen des meditativen Gehens und ihre Wahrnehmung
- Pilgern als Symbol für die Bewegungen und Sehnsüchte des Lebens

Die meditative Gehpraxis wird auf mehreren Pilgerwegen (unter anderem nach St. Peter in Altenburg und St. Jakob in Kastelaz) eingeübt. Zusätzlich werden Pilgerwege, Wege der Stille und Kultstätten in Südtirol vorgestellt.



Kraftorte als Kompass für eine andere Wirklichkeit

pirschen, spüren, offensein

Fast alle Urlaubsregionen verfügen über Orte, an denen Menschen seit ältesten Zeiten mit dem inneren Geheimnis des Lebens in Berührung kamen: heilige Wasser, heilige Berge, heilige Höhlen und Steine.

Kraftorte bieten dem Urlauber Anreize, sich mit der Lebenswahrnehmung früherer Kulturen auseinanderzusetzen und von ihrer Verbundenheit mit der Natur und ihren geheimnisvollen Wirkkräften zu lernen. Hinter vielen Erscheinungsformen der Kraftorte liegt ein tieferer Sinn verborgen, den es zu „ent – decken“ gilt.

- Gehen als Muße
- Heilige Orte der eigenen Urlaubsregion
- Sich Kenntnisse über die besonderen Orte aneignen
- Gruppendynamische und didaktische Aspekte der Wegbegleitung von Gruppen
- Heilige Orte und die Bedeutung für das eigene Leben erspüren

Prinzipien der Kreativität (creare – aus sich schöpfen): sinnlich, gestaltend, intuitiv, spielerisch, authentisch

Erfahrungsraum und Kraftquelle kreativ-schöpferischer Tätigkeiten

Die TeilnehmerInnen erfahren zunächst anhand verschiedener kreativ-schöpferischer Tätigkeiten an sich selbst die Wirkung dieses Tuns. Wir arbeiten mit wenig Material und einfaches Werkzeug.

Einfachheit ist angesagt! Anhand von Kurzreferaten, Gruppenarbeiten, Videosequenzen und Texten wird das theoretische Grundwissen zu den Themen erarbeitet.

- Der kreative Prozess mit Blick vor allem auf das Flow-Erleben
- Ästhetische Tätigkeit als Balance zwischen Denken und Empfinden
- Rahmenbedingungen, die Kreativität fördern
- Selbsttätigkeit, Selbstwirksamkeit und Anerkennung
- Reflektieren des Gestaltungsprozesses
- Council als achtsame Kommunikationstechnik zu Beginn und Ende der Einheit
- Gruppendynamik in kreativen Einheiten
- Ausstattung eines Werkzeugkoffers

Malen in Stille

Wir malen kein inneres Bild, sondern lassen das Bild entstehen, indem wir der eigenen Intuition folgen. Alles, was zählt, ist die Bereitschaft, sich dem Fluss des Malens hinzugeben und das wahrzunehmen, was erfahrbar ist.

Natur-Fundstücke bearbeiten und gestalten

Fundstücke in der Natur sind für den Finder meist etwas ganz Besonderes. Das kann ein Wurzelholz, ein kleiner Ast oder ein Stein sein, auf den wir plötzlich aufmerksam werden. Achtsam bearbeiten wir dieses Natur-Fundstück anhand einfacher Werkzeuge und gestalten es mit wenigen zusätzlichen Materialien. Die Schönheit des Naturgegenstandes wird dabei Schritt für Schritt herausgehoben.

LandArt

Bei einer LandArt - Einheit werden mit einfachen Übungen die Besonderheiten der Natur und der jeweiligen Jahreszeit aufgegriffen. Diese dienen der Inspiration, um anschließend Werke ausschließlich aus den zur Verfügung stehenden Naturmaterialien entstehen zu lassen. Die LandArt-Werke bleiben in der Natur am Ort ihrer Entstehung. Denn der Akt des Erschaffens, das „Sich-einlassen-können“ und das Verweilen im Augenblick stehen im Mittelpunkt.