

Green Meditation© – LehrerIn für meditatives Naturerleben und Achtsamkeit - Grundstufe



Kurzzeitweiterbildung
Green Meditation© – LehrerIn für meditatives Naturerleben und Achtsamkeit
www.eag-fpi.com

Natur hat über die gesamte Menschheitsgeschichte hin das „Naturwesen Mensch“ bestimmt und geprägt. Die Menschennatur ist in all ihren Möglichkeiten des Suchens und Findens, des Erfindens und Gestaltens aus der Gesamtnatur hervorgegangen, aus dieser Welt des Lebendigen. Bei aller Naturferne der modernen, verstädterten Menschen und ihrer zunehmenden Bestimmtheit durch Technik und virtuelle Welten bleibt der Boden des Menschen seine leibhaftige Natur, die über Millionen von Jahren in „natürlichen Lebensräumen“ Gesundheit, Kraft, Schönheit, Wissen, Weisheit und Sinn gefunden und gestiftet hat. Die Seminarreihe will den Kontakt mit diesen Quellen revitalisieren und greift dabei auf meditative Techniken zurück, die die Integrative Therapie aus alten Quellen der Naturmeditation geschöpft hat. Meditative Praktiken haben sich wahrscheinlich aus spontanen Trance-Zuständen, wie sie in extremen Belastungssituationen auftreten können, entwickelt, in denen die Selbstheilungskräfte des Organismus hochaktiviert zur Wirkung kamen. Ferenczi nannte sie die Kräfte der „Orpha“, die wohl schon in den neolithischen, schamanistischen Trance-Praktiken genutzt wurden und die sich auch heute noch in den Heilungsriten entlegener Naturvölker finden.

In der Oberstufe der Weiterbildung soll die „grüne Meditation“ in ihrer Verwendung in Psycho-, Sozio- und Leibtherapie, in Persönlichkeitsbildung und Gesundheitsarbeit für ein vertieftes eigenes „Heilwerden“ und für die professionelle Praxis heilenden Tuns als TherapeutIn und BeraterIn vermittelt werden.

Zielgruppe: Mitarbeitende im Gesundheits- und Sozialbereich, PädagogInnen, ÄrztInnen, Coachs, SupervisorInnen, LehrerInnen und alle an einem gesundheits- und naturbewussten Lebensstil Interessierten.

Form: 4 x 3 Tage

Gebühr: je 1.080,- € (in 4 Teilbeträgen) Kolloquium 200,- €

Leitung: Hilarion Petzold, Ilse Orth, Christa Metzdorf, Tom Ullrich

Ort: Hückeswagen

Abschluss: Zertifikat „MeditationslehrerIn für Naturerleben und leibnahe Achtsamkeit“

Seminarinhalte Grundstufe:

Grüne Meditation I

Die Weisheit der Natur – Sinn- und Herzenerfahrungen

Natur umfängt uns. Am intensivsten wird uns das bewusst bei Erfahrungen des „**Eintauchens**“ – in die Stille und das Grün des Waldes, in das klare Wasser eines Bergsees, in das Erspüren unserer eigenen Leiblichkeit. Natur ergreift uns „leibhaftig“. Sie bringt uns in Kontakt mit sich (mit der Umwelt, heil oder beschädigt, mit dem Lebensraum intakt oder bedroht) und mit uns selbst – gesund oder belastet und krank. Die Sensibilität für den „Anruf“ der Natur in uns und um uns ist vielen Menschen durch entfremdende Sozialisation, durch mangelnde „Ökologisation“, d. h. Fehlen intensive Naturerfahrungen in Kindheit und Jugend, verloren gegangen. Destruktive und denaturierte Umwelt haben vielfache ökosychosomatische Störungen zur Folge und die Möglichkeiten des Sinnerlebens durch die „Weisheit der Natur“ eingeschränkt. Ich habe in vierzig Jahren der Arbeit mit multisensorischen und euthymen Naturerfahrungen in Therapie und Meditation Wege erschlossen, die „Grünkraft“ und die heilsamen Wirkungen der Natur zu nutzen, Wege, uns der „Weisheit der Natur“ über das Leben, das Wachsen, das Abnehmen und Sterben, der innerweltlichen Transzendenz anzunähern, um die persönliche Weisheit und Lebenskunst der Teilnehmenden voranzubringen. Das Seminar wird in meditativer Übung, mit imaginativen Techniken der den Ansatz der Green Meditation praxisnah für die Arbeit mit KlientInnen und PatientInnen und für die persönlichkeitsentwickelnde Selbsterfahrung vermitteln.

Grüne Meditation II

Die Schönheit der Natur

Natur ist uns in unserem tiefsten Wesen nahe, weil wir Teil der Natur sind, und sie spricht uns aus eben diesem Grunde an mit ihrer Schönheit, ihren Schönheiten, um die wir „wissen“, ohne je ästhetiktheoretische Unterweisungen erhalten zu haben. Naturschönheit im Grossen: Bergmassiv, Meeresweite, Sternenhimmel ... – Schönes im Kleinen: – Blüte, Muschel, Kristall ... sprechen uns an, ergreifen uns. Wir erleben Naturschönheit sanft, zart, wild, großartig, überwältigend. Sie vermag uns Menschen bis zur Fassungslosigkeit zu erschüttern und sie berührt uns bis in die Tiefen seelischen Empfindens. Dieser Eindruck des Naturerlebens hat in zahllosen Werken der Malerei, Poesie, Musik Resonanz und Ausdruck gefunden. Wir wollen in diesem Seminar in meditativen Übungen solchen innerseelischen Eindrücken biographisch erlebter Naturschönheit nachgehen, ihr heilsames Potential aktualisieren. Wir werden in Landschaftserleben, in Erfahrungen mit Lebendigem – Pflanzen, Bäume, Wasser, Wind unsere Erlebnisfähigkeit meditativ vertiefen lernen und unsere Resonanzen in der Arbeit mit kreativen Medien zu fassen suchen. Naturschönheit,

meditativ erschlossen, kann so eine Quelle der Gesundheit, des Friedens und des Glücks werden, die uns im Alltag trägt.

Grüne Meditation III

Das Heilsame der Natur

Der Arzt kuriert, die Natur heilt! Dieser antike Weisheit bezieht sich nicht nur auf unsere leibliche Natur, sondern auf unsere „**Leibnatur in der der Natur**“, in der sie ich über die Hominisation, die menschliche Evolution entwickelt hat und von Ökologien geformt wurde. Natur bietet alles, was der Mensch braucht. Millionen Jahre der Passung können in den „Sekunden der Neuzeit“ ausgeblendet, überblendet werden, verschwinden können sie nicht. Fehlende Passung durch Naturmangel (nature deficit syndrome) tut Menschen nicht gut. Dieser Mangel kann in meditativer „Besinnung“ spürbar gemacht werden, verdrängte Natursehnsucht wird geweckt und motiviert zur „Suche nach Natur“, Naturerfahrung – eine ganze Bewegung ist über diese Sehnsucht in Gang gekommen. Das Seminar will Achtsamkeit für die eigene Natur, will Natursehnsucht wecken, sie meditativ ausloten und in Landschaftserfahrungen, musiktherapeutische Klangexplorationen für die eigene Lebensführung und PatientInnenarbeit fruchtbar machen.

Grüne Meditation IV

Abschluss-Retreat. Schweige-, Sitz- und Gehmeditation in der Natur

Naturvölker habe uns im Umgang mit der Natur im organischen Leben mit ihr vieles voraus. Der Mensch in einer natürlichen Umwelt, das überlebenswichtige Auseinandersetzen mit den eigenen Kräften und seinen Umgebungsbedingungen das Lesen der Signale und Botschaften der Natur, war eine ständige Herausforderung, kreative Aufforderung, Einladung auch zu einem sich hingebenden Fliessen, einem „flow“, einem „conflux“ als Zusammenströmen etwa in das Grün von Wiesen, ins grüne Blätterdach, auf Moosbett. Teil der Natur sein wird zur Sinn stiftenden Erfahrung. Das Ko-Respondenz-Modell der Integrativen Therapie findet hier ein archaisches Vorbild, ihr 3. Weg der Heilung und Förderung hat hier einen Boden.

Anmeldungen über unsere Homepage www.eag-fpi.com

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit EAG
Wefelsen 5
42499 Hückeswagen
Telefon 02192-858-18
Staatl. anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung des Landes
NRW und vom Gütesiegelverbund Weiterbildung NRW zertifiziert.