

Jeder noch so kurze Spaziergang an frischer Luft ist eine kleine Übung im Prana-Atmen.

Mediale Wanderung

Termine nach tel. Vereinbarung

Oder Absprache in der offenen Meditationsgruppe

Treffpunkt: 9.30 S-Bhf. Hoppegarten, Bahnhofsvorplatz Richtung Efeu-Wäldchen

Abschluss : 14.30 Altstadt Köpenick (Sommer:16.30)

Mitbringen: etwas für den kleinen Hunger, etwas gegen Mücken & robuste Kleidung
ganz **wichtig**: Stift und kleine Dose

Preis : 60.00€

Liebe Berliner Sinnsucher/innen!

Die Eiszeit hat es doch herrlich für uns eingerichtet!!!

Fast strahlenförmig und verzweigt, wie Adern zum Herzen führen, so fließen einige Gewässer wie Erpe-,Wuhle-und Mühlenfließ in Richtung Altstadt Köpenick, in deren Zentrum, gleich im Windschatten vom Rathaus, ein ruhiger Meditationsraum liegt .

Ich lade Sie herzlich ein, auf wilden und wassernahen Wegen Köpenicks Kraftplätze zu erwandern und uns im lebendigen **Kontakt mit Mutter Erde** zu üben. Nicht weit von Berlin, aber ziemlich weit außerhalb der getakteten Zeit. Ein Stück des Weges weicht das verkehrsbedingte Berliner Hintergrundrauschen. Baumwipfel- und Wasser-Rauschen werden für einige Zeit unsere Begleiterinnen sein. Am Zipfel eines Schwarz-Erlen-Hains zwischen zwei etwas erhaben stehenden, ausladenden Eichen ist ein guter Platz für unsere Übungen; Köpenicker „alte Hasen“ ahnen jetzt, wo es hingehet. Mit- für Berliner Verhältnisse -beachtlichem Weit- und Wiesenblick versuchen wir uns an energetischen Übungen aus dem pazifischen und asiatischen und andinen Kulturkreis: öffnen uns und begrüßen die Erde nach hawaiianischer Huna-Tradition und praktizieren ab Sommer 2016 herrlich weiches Duft-Qigong.

Langsamer, kraftvoller und lebensbejahender geht es nicht. Sie selbst sollten sich mindestens 5 Stunden Zeit für diese Tour reservieren. Im Sommer 7 Stunden. Sie brauchen nichts als sich und Ihre Sehnsucht nach Versenkung und Rückbindung (Religion). Meditationserfahrung ist wünschenswert. Oder sie schnuppern erst mal in der Offenen Meditationsgruppe.

Wir starten früh am Morgen in Hoppegarten und beschließen nachmittags die Tour mit einer Meditation in meiner Praxis, zu der wir all unsere entlang des Weges zugefallenen **Mitbringsel in unsere Mitte nehmen** und diese dann, als Anker und Erinnerung im Alltag, mit uns nach Hause.
Motto: nicht denken: danken. Auf dass aus dem öden Alltag ab und an ein **kosmischer Tag im All** werde...

Sie müssen mitnichten an Naturgeister und Elfen glauben, es ist vorerst völlig ausreichend, wenn Sie unerschrocken sind und es zulassen, Bäume, Pflanzen- und Tierwelt als eigenständige Bewusstseinsformen neben sich zu akzeptieren, von denen wir etwas lernen können. Es gelingt manchmal erstaunlich schnell, sich kurz auf einen anderen Rhythmus auszurichten, und die inneren Einsichten sprudeln wieder. Aber eine fremde Sprache so zu lernen, so dass wir in ständigem Kontakt bleiben, dauert seine Zeit und braucht wiederholendes Üben. Als Dank meldet sich zunächst Ihre innere Stimme. Und die dann ganz ehrlich und authentisch.

Ich freue mich auf alle, die wie ich gern in die Stille draußen gehen und die Kräfte von Mutter Erde intensiver spüren wollen. Vielleicht ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass Sie **seit 2012** einen **intensiveren Zugang zur Naturphänomenen** haben, während es andererseits durch die allgemeine Beschleunigung und Reizüberflutung in allen gesellschaftlichen Bereichen und das daraus resultierende Ruhe- und Rückzugsbedürfnis immer schwerer wird, überhaupt mal richtig raus zu kommen .

Neugierige wie Skeptiker/innen sind herzlich willkommen, letztere sollten Ihren inneren Kontrolletti mal pausieren lassen und sich in Offenheit und Schweigen üben. Direkt auf der Tour wird nicht viel erklärt, dafür mehr erfahren. Ihnen gebe ich noch einen Satz von Albert Einstein mit: Die Fische begreifen die Existenz von Wasser wohl als letzte...

Nicht nur für **Maya-Kalender Freaks**: Vom Zeit-Forscher Johannes Kössner stammt der Impuls (nicht die Idee, die ist uralt) eine stehende Welle Dankbarkeit um sich zu erzeugen, um der neuen, beschleunigten Zeit mit all ihren Verwerfungen beizukommen. Auf unserer Tour üben wir genau das. Wenn die Gruppe offen dafür ist, versuchen wir uns an einer Jahrtausende alten peruanischen Technik der Kontaktaufnahme zu einem der vielen am Wegesrand stehenden Bäume. Viele sehr große, zerzauste Eichen sowie klare, aufstrebende Buchen und anderes Holz warten auf uns. Pachacutec, ein von mir ob seiner Einfachheit und Herzenswärme hoch geschätzter Botschafter des andinen, indigenen Kulturkreises brachte sie zu uns nach Europa. Zurück. Für viele Indigene ist der Glaube an die Beseeltheit der Natur weniger weihewoll- wabernd, als praktisch, sinnlich-dinglich und voller Humor. Es darf und wird viel gelacht werden. Erwarten Sie anfangs keine Wunder; wir ALLE SIND ÜBENDE, das Wissen war lange Zeiten verschüttet, vergessen oder wurde vorenthalten. Wie auch bei der Meditation kann sich unsere **unbewusste hohe Erwartung** als größter **Hemmschuh für unsere Empfänglichkeit** erweisen. Der Verstand, den wir auf seinen wichtigen, aber zweiten Platz verweisen wollen, gibt seine Kontrolle nur ungern ab. Wenn Sie zu Ihrer gesunden Skepsis, ein Quäntchen Offenheit und Entdeckerfreude mitbrächten, wäre das schon eine ganz gute Voraussetzung für eine wahrhaftig besinnliche Tour. Mehr religiös als übersinnlich. Übrigens heißt Religion nichts anderes als Rückbindung. Und das in Hippiemusical „hair“ besungene aufkommende Wassermannzeitalter bedeutet nichts anderes, als dass die neue Zeitqualität alles flüssiger, sprich durchlässiger werden lässt. Mauern fielen und fallen weiterhin, erst im außen, dann im innen, um flüssiger an alle Informationen, die diese Welt zu bieten hat, ranzukommen (äußere Beispiele: Die Berliner Mauer, das Internet) Die neue Zeit hat die Qualität, langsam die eigene Verantwortung in selbst kreierten Situationen zuerkennen und anzunehmen. Und das trotz erschwelter politischer, globalen Bedingungen und trotz medial inszenierter Ängste. (siehe auch linke Seite: Thema Ängste). Auf dass wir einen besonderen Raum eröffnen: Vom Erschöpften zum empfänglichen Schöpfer.

Denkanstoß: Wenn Sie an innerer Einkehr und lebendiger Naturerfahrung interessiert sind, gibt's ja ganz wunderbare Angebote, weit, weit weg von Berlin. Natürlich war es jahrelang in und hat immer noch seinen Reiz, auf`m Jakobsweg oder in Poona zu sich und Mutter Natur zu finden. Zumindest aber doch auf Gomera. War sicher mal authentisch, ist in Zeiten von spirituellem Massentourismus, beschleunigter Verelendung und Kriminalität in vielen Ländern, Vermüllung und Monokultur und und nicht mal mehr was für Sozialromantiker, und schon gar nicht ökologisch. Glücklicherweise, wer kleine dezentrale naturnahe Refugien kennt, und diese mit seiner Reise wirklich unterstützt. Und ja, einen fairen Preis auch bezahlen kann. Nicht nur hier im Osten werden die weniger, die sich das noch leisten können, obwohl sie gern wollten. Das erlebe ich immer häufiger in meiner Praxis. Doch warum in die Ferne schweifen? Intensive Naturerlebnisse können auch direkt in und rund um Berlin gemacht und Respekt vor der Erde kann auch hier erfahren und kultiviert werden:

Mein Angebot ist ein ganz spezielles für **großstädtische Sinn- und Stillesucher mit kleinerem Geldbeutel**. Es bietet Ihnen einen entspannenden, heilsamen, mehrstündigen Großstadt-Ausstieg am Stadtrand, innerhalb des S-Bahn-Bereichs. Für Leute, denen Zeit und Geld zur mehrwöchigen Meditationszeit im Kloster oder zum Schweige-Retreat in Hoch-Schwarzwald fehlen, die wiederum wissen, wie gut es tut, sich **selbst** in die Natur **aufzumachen**. An

- viel beanspruchte, taffe aber auch müde Mütter, die einfach mal auftanken und **den anderen Tag** im Alltagseinerlei erleben wollen. Auch mal kinderfrei, natürlich. Das Erlebnis der Wiedersehensfreude, der Freude in den Augen Ihrer Kinder über ihre pure Präsenz haben Sie nicht oft, weil sie oft viel zu eng „aufeinanderhängen“. Sie wissen, dass sich nicht nur der eigene Stress direkt auf die Kinder überträgt, sondern die Kids auch von Ihrer eigenen Ruhe, Klarheit und Entspantheit profitieren werden. An

-gestresste Selbständige, die ihre Zeit zwar frei einteilen können, die aber nur enge Zeitfenster haben und diese Auszeit effizient zum energetischen Auftanken nutzen möchten. An

-Arbeitssuchende, die sich nicht aufgegeben haben, sondern die diese Zwischenzeit als wichtige Zeit der inneren Wandlung begreifen. An

-Studenten, die im Prüfungsstress mal, ne kurze effiziente und befreiende Pause brauchen, um aus dem beim Pauken durchaus üblichen eingeengten Gedankenbahnen (die, wie sie ja nun wissen, wenn sie aufmerksam gelesen haben, auch ein Depressionsrisiko darstellen) raus zukommen.

- Vor allem richtet sich mein Angebot an die Altersgruppe 40up, die ohne größere Schäden DDR-sozialisiert ist, und voll im Leben steht. Die keinen Bock auf Midlifecrisis hat und zur Sinnstiftung endlich mal über den bis dato materialistischen Tellerrand gucken will, wenigstens einen Tag lang, und ohne gleich den Familien-Urlaub dafür zu opfern.

-Nicht zuletzt sind alle Wanderlustigen und immer noch Freiheitsliebenden jenseits der 60 angesprochen, die sich nur widerstrebend der Sparte Senioren zugehörig fühlen, die zu DDR-Zeiten schon zum Blues gerannt sind und abenteuerliche Grenzerfahrungen bis in den Kaukasus hinein gewagt haben. Die immer noch Lust auf solche Grenzerfahrungen haben: diesmal aber mehr im Innern. Die Mauern durchlässig machen können: diesmal die des Verstandes. Die vor langer Zeit vom Fliegen geträumt haben und heute eher desillusioniert **los lassen lernen** müssen. Ganz im Geiste von Hansi Biebl (der nun auch schon auf die 75 zugeht):

„Stell dir vor, du stehst am Fenster, machst die Arme breit und die Luft um dich wird ganz weich...“
Wer über 60 ist und rausbekommt, welche **Gemeinsamkeit Biebls Song mit Qi-Gong** hat, außer dass er sich reimt, zahlt für die Tour den halben Preis. Damit bin ich beim:

Spartip: Es haben sich Kleingruppen zu drei Leuten bewährt: es baut sich am ehesten ein vertrauensvolles Energiefeld auf. Bringen Sie eine weitere Person mit, zahlen Sie 20,00€ weniger.

Ein **wichtiger Hinweis in eigener Sache:** Mich interessieren eher die Gemeinsamkeiten der spirituellen Traditionen, als deren Unterschiede. Waren es vor der Wende insgesamt Widersprüche jeglicher Art, persönliche wie gesellschaftliche, an denen sich mein Geist entzündete, so brachte mir das Leben und Ausschöpfen der Möglichkeiten in der nun zweiten unvollkommenen Gesellschaftsordnung und der Abstand zu dieser einen fundamentalen Perspektivwechsel: Ich freue ich mich, wo immer ich hinter vermeintlich Fremdartigen und Trennenden, Brücken der Verbindung ausmachen kann. Oft heißt das für mich nur: übersetzen.

So gibt es wundervolle Ähnlichkeiten zwischen chinesischen Qi-Gong-Übungen und denen der Huna-Tradition aus Hawaii. Und erst nach einigen Jahren des Vergleichs dessen, was andere Kulturen Lebens-Energie wie prana, orgon, Qi, oder aloa nennen, wurden mir die zumindest linguistischen Rudimente unserer eigenen vorchristlichen, **heidnischen** Kultur klarer. Das **Heid** als Qualität einer gewissen Schöpfungskraft zeigt sich an Worten wie Schön h e i t, Krank h e i t, Gesund h e i t, Vollkommen h e i t.

Eines meiner Lieblingsbücher vergleicht Aussagen von Buddha und Jesus und kommt zu vielen essentiellen Übereinstimmungen. Solcherart sind die Einsichten, die ich vermitteln will. Erwarten Sie keine reine Lehre, oder Überbetonung der Technik. Eher **kleine, leicht verdauliche Häppchen der Essenz**. Weder bin ich Huna- noch Qi-Gong-Lehrerin. Der Huna-Schamanismus kreuzte meinen Weg während der Heilpraktiker-Ausbildung. Eine zentrale Huna -Aussage: „**Energie folgt der Aufmerksamkeit**“ rüttelte ganz schön dolle an meinen Glaubenssätzen, von denen ich bis dato noch gar nicht wusste, dass ich welche hatte. Meine eigene Qi-Gong- Lehrerin stand eines schönen Tages an der Panke im Bürgerpark und praktizierte, während ich vorbei joggte. Obwohl meine Zeit knapp war, ließen die extrem langsamen, fließenden Bewegungen etwas Bekanntes, Vergessenes in mir anklingen, dem ich seit jeh auf die Spur kommen möchte: der Mittlerschaft des Menschen als lebendige Verbindung zwischen Himmel und Erde. Ich meditiere seit 17,18 Jahren und wie für so viele begann mein praktischer Weg nach ausreichend turbulenten und magischen Erlebnissen zwischen Wendezeit und Jahrtausendwende mit Urania-Vorträgen und Yoga. Wieder ein gutes Beispiel für die Übersetzungsarbeit, die ich betreibe: Hirnforscher würden zu meinen magischen Erlebnissen Gipfel- oder Grenzerfahrungen sagen, ein aufgeschlossene Pfarrer vielleicht Offenbarungserlebnis, C.G. Jung würde Synchronizitäten diagnostizieren, ein Neurologe schlicht Realitätsverlust. Ich selber hielt einige positive Impulse aus meinem Unbewussten für kleine Erleuchtungen. Um meine begrenzte Realität als 2fache Mama zu bereichern und zu erweitern, probierte ich im Laufe der Jahre verschiedenste spirituelle Übungen aus. Diese präsentieren meine ureigenste Auswahl aus einem kulturübergreifenden, nie versiegenden Quell menschlicher Religiosität, menschlichen Versenkungsstrebens, der Sehnsucht nach universellem höherem Kontakt... Allesamt sind sie so leicht nachvollziehbar, dass sie Mut machen, **das Heilige in den Alltag zurückzuholen**. Während unserer Tour können Sie ganz zwanglos verschiedenste Energie-Übungen ausprobieren, reinschnuppern und erfahren, ob und womit Sie in Resonanz gehen. Was Ihnen gut tut, übernehmen Sie, auf dass der Alltag ungeahnte Tiefe entfalten wird.

Buchtipps:

Jack Kornfield: Botschafter des Lebens: Jesus und Buddha

Serge Kahili King: Der Stadt-Schamane

Peter Tomkins/Christopher Bird: Das geheime Leben der Pflanzen

You tube:

Songs and Chants of the Rainbowfamily,

Hansi Biebl: Es gibt Momente

Pachacutec-Projekt: Zeiten des Wandels