



# HERZLICH WILLKOMMEN



ZUM

Erlauschen, Ergründen, Ersehnen, Erfreuen, Ermutigen, Erspüren, Ermannen (und -frauen!), Erträumen, Erinnern, Erkunden, Erleben, Eröffnen, Erneuern, Ergänzen, Erkünnen, Erfragen, Erproben, Erkennen, Erwecken, Ergötzen, Erschauen, Ersinnen, Erschmecken, Erhaschen, Erwirken, Erfeiern, Erforschen, Erquickern, Erglühen, Erheitern, Ermächtigen, Erlaben, Erloten, Erfassen, Erschließen, Erstreben, Ermessen, Erstarren, Erörtern, Erschaffen ...

## Gemeinschaft praktisch er-leben

### Aktivkreis-Zeit in Helmstedt

Kernzeit vom 1. bis 3. Juli - verlängerbar bis zum 6. Juli '16

Der Kreisweg führt uns in eine *achtsam-liebevolle Gemeinschaft* und kann auch unsere konkrete Zusammenarbeit erleichtern und verschönern. Ein Kreis benötigt Deine Bereitschaft zu herzoffenem, aufmerksamem Zuhören, respektvoll-aufrichtigem Sprechen sowie Vertraulichkeit. (mehr dazu im Kasten, s. u!)

So können wir einen echten Gemeinschaftsgeist entwickeln: Wärme und Präsenz, Verbundenheit, Gleichwertigkeit und Unterstützung, eine individuelle und kollektive Intelligenz, die sich in einem freudevollen, fruchtbaren Zusammenwirken zeigt.

Getreu dem Motto aus der Transition-Bewegung „Jede(r) wird gebraucht!“, *bitte ich Dich dieses Mal, mir v.a. ~ halbtags beim Isolieren (mit Lehm) im Haus zu helfen.* D.h., Du kannst Dich dabei außer mit handwerklicher Erfahrung mit vielen anderen Fähigkeiten und Neigungen einbringen, mit liebevollem Unterstützen und Handlangern, Aufräumen und Verschönern, Bekochen oder anderem Verwöhnen, z.B. durch musikalische Darbietungen ...oder, oder.

Morgens - bei Bedarf auch zu anderen Zeiten - biete ich der Gruppe *Yoga- und Meditationsanleitungen* (die möglichst für die jeweilig Teilnehmenden „maßgeschneidert“ werden), des Weiteren gern auch Einführungen, Inputs und Übungsrunden zu gemeinschaftsfördernden Methoden und Kommunikations-Werkzeugen wie Kreis, Tiefenökologie, TZI und GfK.

Für unser *vielfältig-kreatives Miteinander* besonders in der zweiten Tageshälfte bringe gerne z.B. Musikinstrumente, Deine Lieblings-Lieder, -Tänze, -Gedichte, -Geschichten, -Spielideen, Deine liebsten Meditationen, Massage- und Körperübungs-Anleitungen mit.

#### Der Ablauf:

Beginn Freitag ~ 19 Uhr: Abendessen, spätestens 20 Uhr: Begrüßung und Einstimmung im Kreis.

I.d.R. beginnen wir den Tag mit einer gemeinsamen Meditation oder Yoga. Im Morgenkreis wird die Werkphase abgestimmt, im Nachmittags-Kreis die Kreativphase. ☺ Deine mehrtägige Teilnahme über die Kernzeit hinaus verstärkt unser Kennenlernen + den Gemeinschaftsprozess! ☺

#### Unterkunft...

...mit eigener Schlafmatte + Schlafsack, gerne bringe auch Dein persönliches Meditations-Kissen oder -Bänkchen mit. Eine begrenzte Anzahl von Matratzen und Inletts ist vorhanden. (bitte Deinen Bedarf anmelden) Autoreisende bitte möglichst eigene Schlaf-, Sitz-, Yoga- und Massageunterlagen importieren.

#### Verpflegung und Seminarkosten:

Es werden *keine* Orga- oder Seminarbeiträge erbeten, sondern Deine lust- und liebevolle Mitarbeit beim Renovieren ... und v. a. Dein Engagement zum Gelingen unseres Zusammenseins! Wir freuen uns über lecker-gesunde Mitbringsel (vegetarisch/bio) zur Gruppen-Selbstverpflegung.

#### **Zur Vorbereitung auf unser Miteinander...**

empfehlen wir wärmstens die Lektüre des Heftchens: „*Der Weg des Kreises*“ von Manitonquat (*Medicine Story*). Es bildet die *verbindende und verbindliche(!) Grundlage* unseres bewussten Miteinanders. - *Wesentliche Kerngedanken* kannst Du auch im Anhang „*respect*“ nachlesen, den Du von der Seite unseres Aufbruch-Netzwerks herunterladen kannst:

<http://www.anders-besser-leben.de/respect-1.pdf>

#### Voranmeldung und weitere Infos bei:

Axel Hennig,

Mail = [info@yogaschule-helmstedt.de](mailto:info@yogaschule-helmstedt.de),

Telefon = 05351-9013