

EINLADUNG

Die Wahrnehmung der Haut gehört zu jeder Meditation als erster Schritt in eine bewusste Präsenz. Durch diese Meditationspraxis wird zum einen das durch die körperlichen Dimensionen geprägte Bewusstsein gefördert; zum andern wird auch erlebbar, wie sehr wir im Bezug leben. Unsere Haut grenzt uns ab, gleichzeitig befähigt sie uns zur Wahrnehmung der Umwelt.

Unser Seminar schult die Meditationspraxis und legt ein besonderes Gewicht auf die Wahrnehmung der Haut.

Herzlich willkommen zu unserem Meditations-Seminar!

Dr. Christian Pletzing
Akademiedirektor

Peter Wild
Kursleitung

Anmeldung

Bitte melden Sie telefonisch oder schriftlich an. Sie erhalten umgehend Nachricht.

Tagungsorganisation

Büro: Katy Johannsen, Tel.: 04630-55 155
E-Mail: k.johannsen@sankelmark.de

Kosten

Die Tagungsgebühr beträgt je Person mit Übernachtung und Mahlzeiten:

im Einzelzimmer:.....€ 317,00

im Zweibettzimmer:.....€ 305,00

ohne Übernachtung/Frühstück:.....€ 237,00

Schülerinnen/Schüler, Auszubildende,
Studierende (bis 25 Jahre).....€ 50,00

Erstbesuchende von Veranstaltungen des Akademiezentums Sankelmark erhalten **20 % Preisnachlass**.

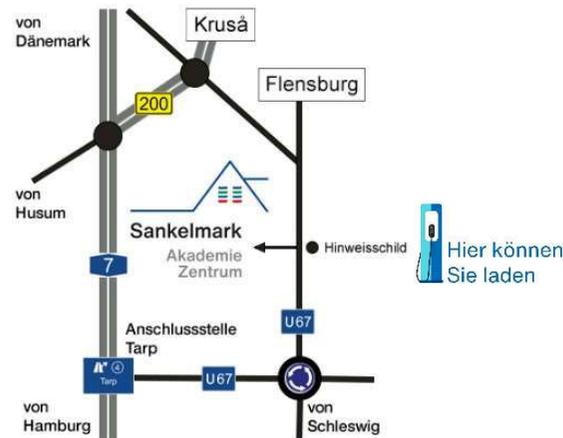
Stornierung

Bei Absage 10-4 Tage vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir 15 % der Seminargebühr, bei 3-1 Tag(en) vor Beginn 25 %, ab Anreisetag 50 %. Reist eine Person ohne Mitteilung nicht an, ist der gesamte Veranstaltungspreis fällig.

ANREISE

Mit dem Auto: Autofahrer erreichen die Akademie am einfachsten über die Autobahn Hamburg-Flensburg-Kolding (A7), Abfahrt Anschlussstelle Nr. 4 Tarp. Weiter in Richtung Sörup bis zum Kreisverkehr: Von dort der U 67 (L317) in Richtung Flensburg folgen, bis nach ca. 6 km ein Hinweisschild den Weg zur Akademie weist.

Mit der Bahn: Bahnreisende fahren bis zum Bahnhof Flensburg. Von dort ist die Akademie Sankelmark mit dem Taxi (Kosten ca. 20,00 EUR) oder mit den Buslinien 640 Flensburg/Schleswig und 860 Flensburg-Tarp/Eggebek zu erreichen. Zur Bushaltestelle „Tegelberg“ gehen Sie aus dem Bahnhofsgebäude links die „Serpentine“/Treppe hoch. Von dort gehen Sie links über die Brücke. Die erste Straße rechts ist „Tegelberg“, dort befindet sich die Bushaltestelle.



Titelillustration:

Quelle: Pixabay. Gemeinfrei.

Programmänderung vorbehalten.

Akademie Sankelmark

AKADEMIEZENTRUM SANKELMARK
Akademieweg 6, 24988 Oeversee, Deutschland
Telefon 04630-550
www.sankelmark.de, akademie@sankelmark.de

Zwischen Innen und Außen Meditation der Haut



Seminar

28. bis 30. März 2025

PROGRAMM

Freitag, 28. März 2025

18.00	Abendessen	16.45	Info: Die Haut als Erinnerungsorgan
19.45	Begrüßung und kurze Vorstellungsrunde Peter Wild, Wangen a. d. Aare	17.15	Meditationspraxis
20.00	Info: Die Bedeutung der Haut im ersten Grundschrift der Meditationspraxis	18.00	Abendessen
20.30	Meditationspraxis	19.45	Austausch: Hauterfahrungen
21.00	Abschluss des gemeinsamen Tages	20.15	Leichte Bewegungsübungen zur Sensibilisierung der Haut
		20.30	Meditationspraxis
		21.00	Abschluss des gemeinsamen Tages

Samstag, 29. März 2025

7.30	Frühstück
9.00	Info: Die Haut – unser ältestes und größtes Organ
9.30	Leichte Bewegungsübungen zur Sensibilisierung der Haut
10.00	Meditationspraxis
10.30	Kaffee, Tee und Erfrischungen
11.00	Meditationspraxis im Gehen
11.30	Info: Meditationspraxis im Rhythmus der Berührung
12.00	Meditationspraxis im Gehen
12.30	Mittagessen
anschl.	Freizeit
15.00	Kaffee, Tee und Kuchen
15.30	Leichte Bewegungsübungen zur Sensibilisierung der Haut
16.15	Meditationspraxis

Sonntag, 30. März 2025

7.30	Frühstück
9.00	Info: Die Kunst, zu berühren und sich berühren zu lassen
9.30	Meditationspraxis im Sitzen und Gehen
10.30	Kaffee, Tee und Erfrischungen
11.00	Rückblick auf die Seminartage
11.30	Meditationspraxis
12.15	Abschluss des Seminars
12.30	Mittagessen
anschl.	Abreise

DER SEMINARLEITER

Peter Wild, geboren 1946, studierte Theologie, Germanistik und Religionswissenschaft. Er ist verheiratet und wohnt in Wangen an der Aare (Schweiz). Seit Jahrzehnten beschäftigt er sich mit den Methoden der spirituellen Schulungswege und übersetzt sie als Hilfen für die konkrete Lebensgestaltung. Er leitet Seminare mit den Schwerpunkten: Meditation, Spiritualität, interreligiöser Dialog, Stress- und Burnout-Prophylaxe. Außerdem veröffentlicht er Bücher zu literarischen und spirituellen Themen.

ORGANISATORISCHES

Die Seminartage gestaltet Peter Wild.

Wir stellen Ihnen gern eine Yogamatte zur Verfügung. Sollten Sie eine Meditationsbank bevorzugen, bitten wir Sie, diese mitzubringen.

LITERATURHINWEIS

Martin Grunwald: Homo hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können. Droemer, München 2017

Peter Wild / Andrea Kütke Albrecht: Vor deinen Füßen. Der Weg, den du geführt wirst. Edition Spuren, Winterthur 2019

Peter Wild: Sinnesmomente – Sinnmomente. Wie Spiritualität alltäglich wird. Patmos, Ostfildern 2014

Peter Wild: Finde die Stille. Spiritualität im Alltag. Taschenbuchverlag Topos, Kevelaer 2014

Peter Wild: Schritte in die Stille. Die große Schule der Meditation. Grünewald, Ostfildern 2011