

Feedback Meditation

Oktober und November in Stellshagen

Organisation:

- Die Räume, das Haus, die Verpflegung,... waren sehr angenehm.
- Die Zeiteinteilung war gut, besonders die ausreichenden Pausen.
- Die Gruppengröße war angenehm
- Der Wechsel zwischen Vermittlung von Inhalten, experimentieren und reflektieren hat mir gut gefallen. Alles hatte genug Raum.
- Manchmal waren die Folgen von mehreren Meditationen „anstrengend vor lauter Entspannung“, besonders im November bei den geführten Meditationen. Mir klappte der ohnehin eher niedrige Blutdruck ein paarmal weg.
- Manchmal bei Fragen aus der Gruppe hätte ich mir gewünscht, dass Ihr beide anwesend seid, um beide Sichtweisen zur Antwort präsent zu haben. Das kam besonders im Oktober vor.

Inhalte:

Eure beiden Kompetenzen haben sich wunderbar miteinander verbunden – Wissen aus unterschiedlichen Lebenserfahrungen und -wegen, aus unterschiedlichen Berufen und Berufungen, aus weiblicher und männlicher Sicht -. Eure liebevolle Art der Heranführung an das Thema tat gut!

Ihr konntet mir die „Welt der Meditation“ noch mehr erschließen und insbesondere anders als ich sie bisher erfahren und erlebt habe. Ich bin sehr erfüllt von den vielfältigen Möglichkeiten und Ansätzen der unterschiedlichen Meditationen und damit auch Einsatzmöglichkeiten für verschiedene Zielgruppen. Die „Osho-Welt“ war ein Aha-Erlebnis für mich. Ihr habt mir den eigentherapeutischen Wert, besonders der dynamischen Meditation, bewußt gemacht und ich konnte dabei bereits einiges erleben.

Wir konnten unsere Fragen loswerden und bekamen kompetente Antworten. Auch die Besprechung von Fragen, mit denen wir konfrontiert werden könnten, war wichtig für mich.

Insgesamt hat die Ausbildung meinen Wunsch nach Ergänzung meiner bisherigen Erfahrungen und meiner Arbeit sehr gut erfüllt. Und... wir waren eine tolle Gruppe!

Persönliche Anmerkungen und Anregungen:

- Die Meditation in der Natur (z.B. Gehmeditationen, Schweigen und horchen, sehen, riechen) finde ich sehr gut. Manchmal hätte ich mir mehr frische Luft gewünscht und gerne das eine mit dem anderen verbunden.
- Ich habe die vergangenen Jahre und auch jetzt wieder viel aus anderen Traditionen und Kulturen gelernt und erlebt. Ich finde es für mich wichtig, noch mehr aus unserer christlichen Mystik und unserer Kultur zu erfahren, zu erleben und einzubinden. Der Tanz jedenfalls kommt in der Bibel an verschiedenen Stellen vor und es gibt ganz wunderbare Tänze zu unserer klassischen Musik z.B. von Mozart, Bach, Brahms... Auch die Mantren in deutscher Sprache von Mark Fox sind ein guter Einstieg in die Meditation über die Stimme. Ich habe gerade Kontakt zu einem katholischen Diakon bekommen, der im Dom von Paderborn und an anderen Orten in unserer Nähe die „kontemplative Meditation“ (so nennt er es) anbietet. Ich bin mal gespannt!