



Intensivseminar Innere Stille
Raum der Vielfalt, Strohdehne
13. bis 16. Juli 2018

Intensivseminar zur inneren Stille

Intensive Übungen zur inneren Wahrheit.

Drei Tage stiller Arbeit an sich selbst.

Das
Seminar

Drei Tage intensiver, stiller Übungen zur inneren Befreiung, Beruhigung und Verwurzelung. Stehen, Sitzen, Gehen. Gedankenloses Schauen, innere Ausrichtung, Leere.

Der
Ablauf

Stille Übungen und sanfte Bewegungen in vier Einheiten pro Tag von je 2 oder 3 Stunden, beginnend am frühen Morgen. Essen. Schlafen.

Der Ort

Strohdehne, ein kleines Fischerdorf am Unterlauf der Havel. Umgebautes Bauernhaus inmitten eines Naturschutzgebietes, Sternenhimmel, Flussauen. Kraniche, Störche, Adler. Stille.

Der
Leiter

Malte Loos, studierter Volkswirt, unterrichtet seit 2005 Karate und stille Meditation in Berlin. Leiter der Inneren Stille.

Weitere
Informationen

bei Malte Loos unter malte@innere-stille.net,
Tel 030 91535419, mobil 0174 3790176
www.innere-stille.net

Intensive Übungen zur inneren Stille

Innere Stille

Innere Stille ist ein kostbares Gut. Wenn das Innere still wird, gleicht sich unser Wesen aus und wir können uns selbst erkennen. Die innere Welt faltet sich auf und glättet sich gleich. Sie wird bis an ihren Rand zugänglich. Wir können unseren Lebensraum ausfüllen und unsere Kraft wirkt in einem Ganzen. Wir kommen in unmittelbarem Kontakt mit uns selbst und sind nicht mehr fremdgesteuert. Das Leben wird wahr.

Innere Stille ist für viele Menschen aber schwer zu erlangen. Wir ergehen uns in unablässigem Tun und wenden uns von uns selbst ab, selbst wenn es dafür gar keinen äusseren Anlass gibt. Unmerklich aus unserer Mitte gedrängt verlieren wir unseren inneren Kompass und Bindung. Unsere Kraft muss innere Hindernisse überwinden. Dann werden wir schwach und können ernsthaft krank werden.

Unruhe

Innere Freiheit

Innere Hindernisse erwachsen aus Verhärtungen, Lasten und Gewohnheiten. Die Einengung durch diese Mauern und die Auseinandersetzung mit ihnen prägt zu einem großen Teil unser Tun, Denken und Wollen. Wirklich frei und ein Ausdruck unseres unverfälschten Seins ist immer nur ein kleiner Teil unserer selbst.

Bewusstsein

Sich nach innen zu wenden, ist nicht einfach, selbst wenn man es will. Der nächst liegende Weg scheint zu sein, sich mit dem bewussten Geist anzuschauen, Fragen an sich zu formulieren und abzuwägen, was wahr in uns ist und was fremd, so wie es in der Psychotherapie geschieht. Die Reichweite dieser gedanklichen Selbstanschauung ist aber gerade durch die Hindernisse, die wir überwinden wollen, begrenzt. Durch die Mauern unseres Bewusstseins vermag unser Vorstellungsvermögen nicht zu dringen. Sie bestimmen unmerklich seine Grenzen.



Wenn wir uns auf ein „Problem“ ausrichten, hat es uns schon in seinen Bann gezogen. Denken und Wahrnehmung fügen sich unbemerkt in die von ihm vorgezeichneten Bahnen und machen uns zu ihrem Geschöpf. Wir können auch mit großer Anstrengung keine Lösung sehen, denn unser Blick ist in die Bahnen der zugrunde liegenden Blockade gekrümmt. Die Kraft, die wir aufwenden, uns zu befreien, findet darum keinen Ansatzpunkt. Wir bleiben in ihr gefangen.

In der inneren Stille gehen wir deshalb den entgegengesetzten Weg. Wir lassen vom Wollen ab und den uns bekannten, in Mauern und Blockaden verankerten Teil unseres Selbst los. Wenn wir sein können, ohne sein zu wollen, kann das Innere sich ganz entfalten. Die Daseinsmauern fallen in sich zusammen und die von ihnen verschlossenen Räume öffnen sich. Unser Blick wird vollkommen, wir entwickeln echtes Vertrauen zu uns selbst und können annehmen, was uns über uns offenbart wird.



Innere Freiheit, Tiefe und Weite sind in Körper und Geist zugleich verankert. Wenn der Körper seine Verkrampfungen preisgibt, lässt auch der Geist die seinen los. Innere Freiheit und tiefe Entspannung stellen sich immer gemeinsam ein. Beide offenbaren sich, wenn wir ganz still und weich werden. Dann treten tiefliegende Knoten und Verspannungen nach und nach zutage, verlieren ihren Halt und geben die in ihnen gefangene Welt preis. In einem immer währenden Zyklus vom Beruhigen, Hervorbringen und Befreien entdeckt sich langsam unsere innere Welt.

Daseinsmauern stürzen ein, wenn sie ihren Halt verlieren. Dies unterstützen wir durch stille und bewegte Übungen, in denen wir uns ganz verlieren, so dass sich unsere Aufmerksamkeit langsam von allen Objekten löst und schliesslich auch im Innern an nichts mehr festhält. Das Loslassen kann dann tiefer sinken und Verfestigungen auch im Unbewussten dauerhaft lösen.



Aktive Übungen machen den Körper dabei weich und geben ihm eine Richtung vor, in der innere Verhärtungen sich auflösen können. Stille Übungen hindern uns daran, innere Verhärtungen zu umgehen und Ersatz für den in ihnen angelegten Verlust zu suchen. Dann fordert das zugrunde liegende freie Sein sein Recht ein, erwächst hinter der Blockade und trägt sie davon. Das Innere wird weit und seine verborgen liegenden Räume öffnen sich.

Wir werden still.

Das intensive Seminar

Intensiv Üben

Im Intensivseminar haben wir viel Zeit, uns richtig auf unser Üben einzulassen. Wir fallen in einen scheinbar immerwährenden Rhythmus von Üben, Essen und Schlafen. In den langen Übungseinheiten verlieren wir jedes Zeitempfinden. Zukunft und Vergangenheit heben sich auf. Wir lassen völlig los und erfahren innere Leere. Die uns bekannte Substanz unserer selbst wird weg gespült. Wir finden uns in viel grösserer Weite wieder.

Zu Beginn des Seminars finden wir uns in unserer Umgebung zurecht und gewöhnen uns in einer stillen Abendeinheit ein. Den ersten ganzen Tag verbringen wir damit, unseren Energiestrom anzukurbeln. Am zweiten ganzen Tag sind wir meist schon recht gelöst und üben in Leichtigkeit. Wir werden frei, innere Wahrheiten zu begreifen. Dafür räumen wir uns am Nachmittag des dritten Tages freie Zeit ein. Am vierten Tag ist das Üben schon Normalität und wir können uns frei bewegen. Am letzten Tag üben wir leicht und stellen uns auf unsere Abreise ein. Die Übungen passen sich an unseren Fortschritt und unsere wachsende Empfindlichkeit an und werden zarter, stiller und weniger aktiv.

Ablauf

Nachsorge

Gegen Ende des Seminars tritt Annehmen und Einordnen des vom losgelassenen Inneren Offenbaren stärker in den Vordergrund. Denken und Wollen auszuschalten ist unabdingbar, um die Bahn ins Innere zu brechen. Bewusste Selbstanschauung hat aber beim Umgang mit dem neu Offenbaren einen wichtigen Platz. Hier helfen begleitende Einzelgespräche während des Seminars. Die Ergebnisse des Seminars weiter zu entwickeln und in der Lebenspraxis umzusetzen ist eine große Herausforderung. Zu ihrer Betreuung gibt es in der Folge des Seminars Telefonkonferenzen. Einzelgespräche können separat gebucht werden.

Mein Weg in die innere Stille war lang. Ich hatte schon in meiner Jugend tiefe Sehnsucht nach innerer Weichheit und Stille, verstand das aber lange überhaupt nicht und strebte mit

Über Malte Loos

Macht nach hartem, äußerem Erfolg. Es schien immer klar, dass ich VWL Professor werden würde

Während meines Promotionsstudiums am MIT in Boston begann ich mit intensivem Karatetraining. Der Kampfsport lehrte mich, loszulassen und nach innen zu schauen. Bald konzentrierte ich mich auf seine tiefen und stillen Seiten und die Wirkungen auf Bewusstsein und Energiefluss, die Ergebnis seiner Grundlagenarbeit sind.

2005 kehrte ich nach Deutschland zurück und unterrichtete fünf Jahre lang Karate und Qi Gong in der SG Deutscher Bundestag.

Seit 2010 biete ich im Weg der Stille intensives Karatetraining und Übungen zur inneren Stille an - konzentrierte Bewegungsmeditationen, die uns in unser Inneres führen.

Höhepunkte des Übungsjahres im Weg der Stille sind die Intensivseminare, die ungestörtes Arbeiten und uneingeschränkte Versenkung ermöglichen. Ich lade Sie herzlich ein, daran teilzunehmen.



Fragen beantworte ich unter malte@innere-stille.net oder der Telefonnummer 030 91535419, Handy 0174 3790176 gerne. Über Anregungen freue ich mich immer.

Bis demnächst in Innerer Stille!



Bankverbindung: Malte Loos,
IBAN DE38 3708 0040 0337 5031 00

Seminargebühren und Anmeldung

Anmeldung

Anmeldung bitte schriftlich oder per Email bei Malte Loos (malte@innere-stille.net). Seminargebühr ist fällig bei Anmeldung. Anmeldung erlangt rechtliche Gültigkeit erst bei Zahlungseingang.

Seminargebühren

(bei Buchung bis 25. Juni, in Klammern ermässigte Preise für Arbeitslose, etc.)

Unterbringung im Einzelzimmer	Gesamtes Seminar	Einzeltag (2 Übernachtungen)
Zimmer mit eigenem Bad	390.- (280.-)	195.- (135.-)
Zimmer mit geteiltem Bad	330.- (240.-)	160.- (120.-)
Einfaches Zimmer	290.- (210.-)	145.- (105.-)

Die Gebühren enthalten Vollpension, Studiogebühr, Unterrichtsentgelt und Übernachtung

Ermäßigung für Studenten, Arbeitslose und sonstige nachweisbar Arme. Für **Spätbuchungen, nach dem 25. Juni**, erhöhen sich die Preise um **10€ pro Nacht**. Für besonders späte Buchungen, **ab dem 10. Juli um 20 € pro Nacht**. Bei Unterbringung im Doppelzimmer ermässigt sich die Gebühr um 10€ pro Nacht. Nur möglich in Zimmern der oberen beiden Kategorien.

Erstattung bei Rücktritt:

Bis einschließlich 30. Juni 80%, bis 10. Juli 50%, ab 11. Juli 10% der Gebühr.

Seminarablauf und Zeitplan

In einem Intensivseminar verfallen wir in einem beständigen Wechsel von Üben, Schlafen und Essen. Die genauen Übungen ergeben sich aus den Bedürfnissen der Gruppe. Unten skizziert ist ein möglicher Modellablauf.

Modellablauf eines Seminars

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
6				
6:30				
7		Morgenübung	Morgenübung	Sanfte Morgenübung
7:30				
8				
8:30		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
9				
9:30				
10				
10:30				
11		Stille Übungen	Stille Übungen	Still Sitzen und Stehen
11:30				
12				
12:30				
13				Mittagessen und Erholung
13:30				
14		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	
14:30				
15				Fröhliches Ringeln
15:30				
16				
16:30				
17	Ankunft und Orientierung	Stille Übungen	Still Sitzen und Stehen	Seminarabschluß
17:30				
18				
18.30	Begrüßungsübung			
19				
19:30				
20	Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
20.30				
21				
21:30				
22	Stille Übung zum Einschlafen	Stille Übung zum Einschlafen	Individuelle Übung und Reflektion	
22:30				
23				