

Intensivseminar Innere Stille
Raum der Vielfalt, Strodehne
5. bis 8. Juli 2019



Intensivseminar zur inneren Stille

Übungen zum Umgang mit sich selbst

Lösung und kreatives Sein

Das Seminar

Drei Tage intensiver Übungen zum lösungsfokussierten Umgang mit sich selbst. Körperliche, stille und diskursive Übungen schaffen Freiraum, sich innerlich neu auszurichten.

Der Ablauf

Vier Einheiten pro Tag, je 2 oder 3 Stunden, beginnend am frühen Morgen.
Uferloser Rhythmus von Üben, Essen, Schlafen.

Der Ort

Raum der Vielfalt in Strodehne, ein kleines Fischerdorf am Unterlauf der Havel. Wunderschön ausgebautes Haus mit Lehmverputz und Wärme. 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, M: 0174 3790176
www.innere-stille.net

Lösungsfokussierte Übungen zur inneren Stille

Innere Stille

Innere Stille ist ein kostbares Gut. Sie kann sich in uns einstellen, wenn wir mit uns selbst schützend umzugehen wissen, wenn wir einen wertschätzenden Ausgleich finden für die Bedürfnisse, die unser Leben steuern, und wenn wir uns selbst mit Respekt behandeln. Dann kann unser Inneres in stiller Lebendigkeit gedeihen. Es verliert keine Energie in zubetonierten inneren Konflikten, sondern kann sie auf seine Entwicklung richten. Es wird weich und fruchtbar.

Belebte Innere Stille finden wir in einer spirituellen Haltung, die in der Psychotherapie unter dem Begriff Lösungsfokussierung bekannt geworden ist und in der Kampfkunst unter dem Begriff Innere Harmonie. In unserem Seminar machen wir grundlegende Erfahrungen im lösungsfokussierten Denken und lernen wichtige Werkzeuge kennen. Es führt uns in einen kreativen inneren Zustand, in dem wir intuitive Eingebung willkommen heißen können, uns aber auch frei und feingenua bewegen. Dazu nutzen wir körperlichen Übungen aus dem Kampfkunst, Stille Erfahrungsübungen und zielgerichtete Diskursübungen.

Kreative Lösung

Ziele

Das Seminar schult unser Denken im lösenden Umgang mit sich selbst und anderen. Zudem legt es eine Wandlung intuitiver Muster an. Wir lernen freundliche Demut, ausgleichenden Fokus und den Umgang mit den Möglichkeiten, die sie uns bieten. Kontraste in uns werden schwächer und Übergänge harmonischer. Wir können leichter eingefahrenen Erzählungen widerstehen und die in ihnen gespeicherte Energie umwidmen. In uns reiben sich die Konflikte weniger stark und wir können Lösungen leichter annehmen.

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 das Zeitempfinden. Zukunft und Vergangenheit heben sich auf. Wir lassen los und erfahren innere Leere genauso wie die Freiheit, sie neu zu füllen.

Rhythmus im Üben



Hintergrund: Innere Stille Suchen



Unruhe

Innere Stille ist für viele Menschen 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.

Innere Hindernisse erwachsen aber nicht ohne Grund. Meist haben die mit ihnen verbundenen Muster einmal eine wichtige Funktion erfüllt und waren die beste Antwort, die wir auf Herausforderungen geben konnten. Einmal bewährt lässt unsere instinktive Prägung sie nicht mehr so einfach los, selbst wenn die Umstände inzwischen ganz andere geworden sind. Dann vernachlässigen wir unwillkürlich andere Bedürfnisse zugunsten der alten Antworten. So entstehen innere Reibung, Konflikt und Abnutzung.



Sinnvolle Hindernisse

Sich nach innen zu wenden, ist nicht einfach. Evolutionär gesehen lagen die größten Gefahren für den Menschen im Äusseren. Selbst wenn man sich nach innen wenden kann, scheint vieles fest gefügt und tonnenschwer im Wege zu liegen. Bei dem Versuch, Hindernisse fortzuheben, fühlt man sich bisweilen wie ein Gewichtheber, der an einem Granitblock scheitert.



Nicht gegen. Mit

Mit Gewalt lassen sich eingefahrene Muster nicht bewegen. Das heisst aber nicht, dass sie sich nicht freiwillig bewegen können. Tiefliegende Bedürfnisse reagieren auf echte Anerkennung und genuine Wertschätzung. Sie sind dann auch meist sehr bereit, kreative Lösungen aufzuzeigen und anzunehmen. Unser Innenleben kann sich dann so arrangieren, dass es inneren und äusseren Teilhabern besser gerecht wird.

Die große Aufgabe in Übung und täglichem Leben besteht darin, ihnen einen Raum zu bauen, in dem sie sich bewegen können und neue Lösungen vorstellbar werden.

Der Weg zu einem solch kreativen inneren Zustand ist teilweise einer des Verzichts. Per definition müssen wir, um die Freiheit zu erhalten, innerlich Neues zu erleben, die Erzählung gewohnter Muster nicht mehr erleben und ihre Energie umwidmen. Dazu braucht es Bereitschaft, sich von ganzen Erzählungen zu verabschieden und Unvollkommenes, scheinbar Unlogisches und nicht Artikuliertes anzunehmen. Die Wurzel neuer instinktiver Muster sind eben nicht ausformulierte Weltbilder, sondern intuitive Ausrichtungen, die unser analytisches Denken erst nach und nach erklärt und ausfüllt. Vertraute Muster hatte unser Großhirn viel Zeit auszuformulieren, lösende, neue Bilder eben nicht.

Wissens- verzicht

Lösung kann man also befördern, indem man auf Antworten verzichtet und sie gegen eine wache Empfindung eintauscht. Gelöstheit findet in einer besonderen, naiven, aber hell fokussierten und kreativen Form des Erlebens statt. In dieser können auch die Hingabe und Zuwendung gedeihen, die unsere Anteile brauchen, um sich so sicher, verstanden und wertgeschätzt zu fühlen, dass sie wagen können, neue Wege einzuschlagen. Diese zeigen sie entweder selber auf oder gehen auf geschickte Angebote ein. Im richtigen Fokus werden auch vermeintlich kleine Unterschiede groß und wir können die in ihnen verborgenen Weltenmöglichkeiten erkennen und ansteuern.

Fokus und Bewegung

Mut zur Lösung

Lösung ersetzt das Erleben von eingefahrener Erzählung durch ein naives Erleben. Aus Erzählungen, die man vielleicht lange als bedeutend, identitätsstiftend und groß angesehen hat, gelöst zu werden, wird gemeinhin als ungeheure Erleichterung empfunden. Sie in Frage zu stellen empfindet man aber auch meist als ungeheures Wagnis und fast erdrückende Verlustgefahr. Dieses Wagnis einzugehen erfordert einen stützenden Umgang mit sich selbst. In unserem Seminar üben wir diesen Umgang ein.

Über Malte Loos

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 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. Seit 2018 bin ich Heilpraktiker für Psychotherapie und biete lösungsfokussierte Traumatherapie an.



Im Rahmen meiner Ausbildung zum Systematischen Therapeuten am Syst Institut entdeckte ich die Verbindungen von Achtsamkeit und Psychotherapie, auf denen unser Seminar fusst. Sie sind parallel zur geistigen Theorie der Kampfkunst, wie ich sie im Karate kennen gelernt habe und hier mit Interessierten teile.

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!



Strodehne und unser Seminar

Strodehne und unser Seminar

Diesen Sommer sind wir auf dem Hof „Raum der Vielfalt“ von Marion Werner zu Gast. Marion hat ein kleines Gasthaus am Dorfplatz von Strodehne ganz liebevoll ausgebaut. Es gibt lehmverputzte Wände, einen kleinen Hinterhof, viele schöne Farben und Stille. Es gibt auch einen Fluß mit ziemlicher Strömung direkt auf der anderen Seite des Platzes. Ein paar Minuten entfernt locken Wiesen zum Üben oder Erholen in den Pausen.



Während des Seminars werden wir mit leckerster Thüringisch/ Ayurvedischer Küche von Birgit Hänel versorgt. Es soll uns an nichts fehlen.

Wir wechseln zwischen Einheiten draussen am Fluss und drinnen im Seminarraum hin und her. Nachts ist der Sternenhimmel großartig.

Strodehne kann man von Berlin fast mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Aus dem benachbarten Rhinow holen wir Gäste auch mit dem Auto ab.

Im Auto dauert die Fahrt aus dem Berliner Zentrum heraus ca 2 Stunden.



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 10. Juni, in Klammern ermässigte Preise für Arbeitslose, etc.)

Unterbringung im Einzelzimmer	Gesamtes Seminar	Einzeltag (2 Übernachtungen)
Zimmer mit eigenem Bad	410.- (280.-)	195.- (135.-)
Zimmer mit geteiltem Bad	350.- (240.-)	160.- (120.-)
Einfaches Zimmer	310.- (210.-)	145.- (105.-)

Die Gebühren enthalten Vollpension, Studiogebühr, Unterrichtsentgelt und Übernachtung. Ermäßigung für Studenten, Arbeitslose und sonstige nachweisbar Arme. Für **Spätbuchungen, nach dem 10. Juni**, erhöhen sich die Preise um **10€ pro Nacht**. Für besonders späte Buchungen, **ab dem 2. 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 10. Juni 80%, bis 1. Juli 50%, ab 1. Juli 10% der Gebühr.

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

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				Seminarabschluß
17	Ankunft und Orientierung	Stille Übungen	Still Sitzen und Stehen	
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				