

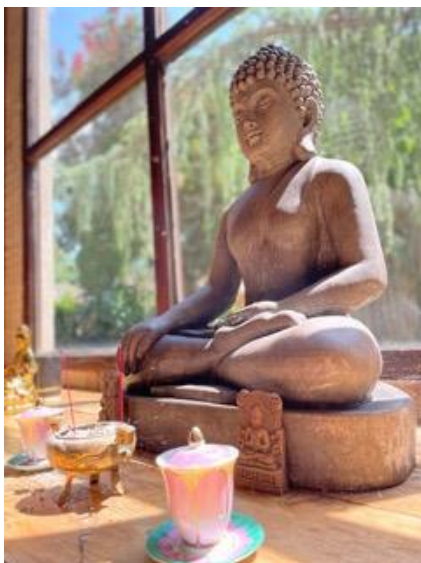
Fortbildung mit dem Erasmus+-Projektes der VHS Lippe-Ost

Teilnehmer*in:	Limberg, Britta
Tätigkeit/Funktion an der VHS	Pie Beraterin
Zeitraumen:	02. bis 10 Juli 2023
Reiseziel:	Thenae, Südfrankreich
Verkehrsmittel:	Bahn und Bus
Unterbringung:	Seminarhaus
Lehrgang:	Achtsamkeitsretreat
Kursanbieter:	Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit
Kurstage:	03.Juli 23 – 10.Juli 23 (8 Tage)



Unser Seminarhaus

Mein Achtsamkeitsretreat in Südfrankreich in der Nähe von Plum Village



Als Gestalttherapeutin und Yogalehrerin praktiziere ich selber regelmäßig Meditation und Achtsamkeitsübungen und fand die Vorstellung, die buddhistischen Klöster in Frankreich zu besuchen und hier Erfahrungen zu sammeln, sehr schön. Auch habe ich Freude daran, von anderen zu lernen und jedes Mal, wenn ich selber über einen längeren Zeitraum praktiziere, gibt es neue wertvolle Erfahrungen für mich selbst. Also habe ich mich auf die Reise begeben, erst mit Bahn und Bus nach Südfrankreich zu fahren, um dann vor Ort in einem wunderschönen Seminarhaus in idyllischer Lage, 8 Tage Achtsamkeit zu üben. Einer meiner Wünsche war, hier neue Anregungen zu finden und meine eigene Praxis zu vertiefen. Dieser Wunsch ist voll erfüllt worden. Unsere Seminarleiterin, Jasmin, hat uns liebevoll durch die Übungen geführt. Ihre eigenen Erfahrungen durch ihre Zeit in dem Kloster Plum

Village waren hier spürbar und für uns eine Bereicherung. So dass nicht nur unsere Besuche in den Klöstern, sondern das gesamte Retreat durch die buddhistische Tradition von Thich Nhat Hanh beseelt war. Wir haben unseren Tagesplan „die Timeline“ nach der Tradition im Kloster gestaltet, und durften zu meiner Freude länger schlafen. Der Tag startete mit der Wake-Up bell und um 9.30 Uhr fand eine Walking Meditation statt. Ab 9.00 Uhr gab es ein Frühstücksbüffet, um 10.15 Uhr der Dharma Talk. Hier wurden verschiedene Aspekte der Achtsamkeit theoretisch betrachtet, sowie das Leben und Wirken von Thich Nhat Hanh. Um 13 Uhr war dann Lunchtime und bis 14 Uhr eine Ruhezeit. Danach gab es im Nachmittagsbereich Tagesangebote oder Ausflüge in die Klöster oder Umgebung. Um 19.30 Uhr dann Dinner mit offenem Ende.

Es war mir wichtig neue Achtsamkeitstechniken kennen zu lernen. Da ich selber schon viele Jahre praktiziere hat es mich gefreut gerade im Bereich der Walking Meditation viele verschiedene kleine Impulse bekommen zu haben, wir sind im Kloster meditierend durch die

Gänge gegangen, die auch die Mönche und Schwestern gehen. Wir sind bei unserem Seminarhaus, durch die Weinfelder meditierend gegangen und schließlich sind wir bei unserem Seminarhaus unter einem Baum im Kreis mit Klängen gegangen. Wieder einmal habe ich festgestellt, wie wunderbar ich gehen in der Stille finde. Wir haben eine Körperwahrnehmung im Liegen und im Sitzen durchgeführt. Wir haben alleine gesessen, sowie zu zweit, Rücken an Rücken. Wir haben achtsames Zuhören und achtsames beobachten geübt, diese Übungen kenne ich aus meiner Gestaltausbildung und ich habe mich noch einmal über die Wirkung gefreut, die diese kleinen Übungen bei den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgelöst haben. Gerade das achtsame Zuhören lernen wir so in unserem Alltag nicht und es ist immer wohltuend die vollständige Aufmerksamkeit einer anderen Person zu erhalten, auch wenn diese Übungen oft als herausfordernd erlebt werden. Wir haben achtsam geschrieben, achtsam gemalt und für jede und jeden war etwas dabei was als wohltuend, vielleicht sogar heilsam erlebt wurde. Ich fand den Wechsel von Übungen zu zweit, Übungen in der ganzen Gruppe und auch Übungen für mich alleine gelungen. Meine Erwartungen und Wünsche an die Woche sind voll erfüllt worden.

Als Höhepunkte habe ich die Besuche im Kloster empfunden. Die Ruhe und Gelassenheit der Orte waren sofort spürbar. Wir hatten das Glück eine Einheit „Stock Qi Gong“ mitmachen zu können und einen Dharma Talk mit einem jungen Mönch zu erleben. Insgesamt sind es 3 Klöster, wir haben alle besucht und durften in der großen Halle Meditieren und einen Film mit „Thich Nhat Hanh“ sehen. Wir konnten hier Tee trinken und in einem kleinen Laden Mitbringsel kaufen.

Was mir auch besonders gefallen hat, war die Tageskarte, die wir uns als Inspiration für den Tag gezogen hatten und die wir im Anschluss mit nach Hause nehmen konnten.

Wir besuchten 8 Seminartage, die Karten waren inhaltlich auf jeden Tag abgestimmt. So dass jeder Tag noch einmal ein ganz eigenes Thema, die als die Samen der Achtsamkeit gesehen werden, bekam. Unsere praktischen Achtsamkeitsübungen, wie auch der theoretische Input, waren auf das Tagesthema abgestimmt. Jeden Tag haben wir Unterlagen zu dem Tagesthema und eine nette Kleinigkeit die zu dem Thema passt erhalten. Wie zum Beispiel zu dem Thema „Innere und Äußere Reinigung eine Lavendelseife“.

Da alle in der Gruppe schon Erfahrungen in Achtsamkeit und Meditation hatten, gab es keine Unstimmigkeiten oder kontroverse Diskussionen über die Wirkung, sondern das Meditieren in der Gruppe und die verschiedenen Übungen haben dazu geführt, dass wir uns auf einer tieferen Ebene kennengelernt haben. Auch die PartnerInnen Übungen haben das miteinander vertieft. Unser Einstieg war eine Kreativübung mit unserer linken Hand, die wir auf ein Blatt gemalt haben. In jeden Finger wurde ein wichtiger Aspekt unseres Lebens geschrieben. Danach haben wir uns zu zweit zusammengefunden und uns über einen wichtigen Aspekt ausgetauscht. Hier gab es das erste Mal das achtsame Zuhören, eine Person spricht und die andere hört ausschließlich zu, über einen vorher vereinbarten Zeitraum von 5 Minuten. Durch diese Übung entstand Tiefe und Verständnis füreinander. Diese kleinen Übungen sind immer wieder gemacht worden um uns so innerhalb der Gruppe auf eine besondere Art und Weise kennenzulernen.



Neben unserer Achtsamkeitspraxis gab es noch Ausflüge in die Umgebung. Wir haben in einem netten kleinen Städtchen einen Nachtmarkt besucht. Auf einem Nachtmarkt gibt es viele nette Stände zum Bummeln und shoppen. Das Besondere an einem Nachtmarkt ist, dass die Bewohner im frühen Abendbereich kommen, entweder bringen sie sich etwas zu essen mit oder sie kaufen etwas von den Ständen vor Ort. Auf dem Marktplatz stehen viele Tische und Stühle, es wird sich für ein geselliges Miteinander zusammengesetzt. Es spielt eine Band und es wird getanzt. Den Nachtmarkt gibt es den Sommer über einmal die Woche.

Unser zweiter Ausflug war eine Weinprobe. Das Weingut war fußläufig gut zu erreichen, weshalb wir dorthin gewandert sind. Der Besitzer hat uns über seine Weinfelder geführt, danach durften wir seine Weine kosten. Abschließend hat er uns einiges über die Weinherstellung erzählt.

Ich hatte eine inspirierende Woche und werde im nächsten Jahr, in der VHS, Achtsamkeitsseminare anbieten. Auch im Rahmen der PIE Beratungen ist Stress immer wieder ein Thema, hier kann es Anregungen zum Umgang mit Stress und der Wirkung von der Achtsamkeitspraxis geben.

Interessant fände ich auch, Fortbildungen in der VHS anzubieten, die für ErzieherInnen, OGS - MitarbeiterInnen und LehrerInnen im Rahmen der Gesundheitsprävention gedacht sind. Hierfür würde ich gerne eine weitere Fortbildung, zum Beispiel im Bereich der Lehrergesundheit besuchen.

