

Einladung zur Sangha – Time

bewusst – gemeinsam – spielerisch – erforschen

Zwischen 26.12.2022 und 8.1.2023 (Mindestaufenthalt 3 Tage)

Seit Jahren bewegt mich der Wunsch, einen Raum zu schaffen, wo wir im Miteinander wachsen und teilen können, gemeinsam erforschen, ohne ausschließlich den üblichen Seminarcharakter zu folgen. Meine Idee ist, im Haus Surya in Oberzeiring (das Haus wo ich mitgeholfen habe, dies herzurichten, und wo wir für ca. 9 Monate als Gemeinschaft zusammengelebt haben), in der Zeit nach Weihnachten und über Silvester einen Sangha Raum zu eröffnen, in einer flexiblen Form, individuell abstimmbare, für jeden finanzierbar und wo das Teilen und das Potential jedes Einzelnen in der Gruppe in den Vordergrund tritt, anstatt einfach etwas zu „konsumieren“. Wir gestalten ein nährendes und inspirierendes Umfeld und Miteinander (für diejenigen, die für eine Auszeit in Gemeinschaft kommen möchten) und widmen uns dem Thema, wie wir Gemeinschaft leben möchten und kreieren können (für diejenigen, die das Thema Gemeinschaft näher interessiert). Kinder sind auch willkommen.

Übernachtung im Haus Surya (als temporäres Vereinsmitglied des Vereins Restart):

Kosten: 15 Euro/Nacht/Person im DZ – 25 Euro/Nacht/Person im EZ

Verpflegung (3 Mahlzeiten, einfache, vegetarische Kost, ca. 1 h Mithilfe in der Küche pro Tag)

Zeiten: 9-10 Uhr Frühstück, 14-15 Uhr Mittagessen, 19-20 Uhr Abendessen

Kosten: 25 Euro/Tag/Person



Vorgeschlagenes Programm:

7-8.15 Uhr Yoga, Körperübungen oder Atemarbeit

20.15-21.30 Uhr Abendmeditation (unterschiedliches Programm)

Diese beiden Einheiten werden von jemanden von uns abgehalten (flexibel), d.h. auch du kannst dich melden und einbringen, wenn du dich gerufen fühlst, etwas anzuleiten oder zu teilen, oder wenn du diesen Übungsraum des Anleitens ausprobieren/vertiefen möchtest. Am Silvestertag gestalten wir gemeinsam einen speziellen Tagesablauf.

Die restliche Zeit steht dir frei zur Verfügung (für gemeinsames Üben, Spaziergänge, Spielen, Austausch, Rückzug, etc. – Selbstorganisation). Grundsätzlich wünsche ich mir, dass wir Achtsamkeit praktizieren, (achtsame Rede, Handlungen, etc.), in einer spielerischen Form, damit die Schwingung der Stille durchscheinen und sich vertiefen kann.

Zusätzliches Programm :

Für jene, die das Thema Gemeinschaft genauso bewegt wie mich und tiefer erforschen wollen, habe ich täglich eine Zeit angedacht, 16-18.00 Uhr, wo wir mittels verschiedenen Techniken der Meditation, Bewusstseinsarbeit, Aufstellungsarbeit, Sharing etc. – je nachdem was im Raum energetisch da ist... uns dem Thema Gemeinschaft, Visionen, Wünsche, Strukturen, etc. zuwenden (z.B. Wie möchte ich leben?), damit die Wünsche und Potentiale entdeckt, geteilt und einen Ausdruck bekommen können.

Dieses Programm ist so ausgerichtet, dass es einfach die Kosten deckt, für das Haus und Verpflegung und dass das Teilen und gemeinsam Gestalten im Vordergrund steht. Für die (Vor-)Organisation und Arbeitseinsatz gibt es die Möglichkeit, etwas dazuzugeben, wenn du möchtest und kannst.

Bringe mit:

Lust auf ein achtsames, spielerisches Miteinander und Innenschau, Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Hausschuhe, warme Kleidung und gute Schuhe für draußen, Bettwäsche + Handtuch, Musikinstrumente, Spiele, Malsachen und was du sonst für dich brauchst...

Anmeldung und Rückmeldung:

bitte bis 10. Dezember, später auf Anfrage (je eher desto besser, da ich schauen muss, dass eine bestimmte Auslastung für diese Zeit gegeben ist, damit es Sinn macht, das Haus für diese Zeit zu beleben), an stefi.preiss@gmail.com oder info@alpenhafen.at, 066475136994

Bei Rückfragen, Anregungen, Ideen und Feedbacks meldet euch gerne. Ich freu mich auch, wenn ihr dies mit Menschen teilt, die dies interessieren könnten.

Liebe Grüße - Stefi