



DER MUT, DER ZU WERDEN DER MAN IST
**EINFACH MEDITIEREN
AN DER NORDSEE**

Eine Woche Meditation inkl. Übernachtung und
Vollpension
oder: Wochenend Seminare

IM GÄSTEHAUS QUELLENGRUND IN KLEVE



DIE KLASSISCHE ÜBUNG DER MEDITATION IST EINE SEIT JAHRTAUSENDEN BEWÄHRTE METHODE HERAUSZUFINDEN, WER WIR IM GRUNDE UNSERES HERZENS WIRKLICH SIND. MENSCHEN HABEN DIE UNTERSCHIEDLICHSTEN IDEEN UND VORSTELLUNGEN DARÜBER, WIE SIE SIND, WER SIE SEIN SOLLTEN ODER WIE SIE NIEMALS WERDEN DÜRFEN. MEDITATION IST DER MUT SICH SO ANZUSCHAUEN, WIE MAN WIRKLICH IST: OHNE ILLUSION UND SELBSTBETRUG.

GÄSTE- UND FREIZEITHAUS QUELLENGRUND IN KLEVE



DIE STADT UND DAS LAND

Freuen Sie sich auf ein kleines Dorf in Schleswig-Holstein, in geologisch einmaliger und wunderschöner Landschaft. Nahe der gemütlich dahin plätschernden Eider befindet sich in ruhiger Ortsrandlage von Kleve das Gästehaus Quellengrund. Ein wunderbarer Ausgangspunkt für Ausflüge - zu Fuß und per Rad - in die Natur.

DAS GÄSTEHAUS

Hinter Bäumen, Hecken und wildem Wein verbirgt sich das mit viel Liebe zum Detail und sehr individuell eingerichtete Gästehaus in familiärer Atmosphäre. Das Haus besticht durch seine Individualität, Gastlichkeit und unaufdringlichen Charme. Das große Grundstück bietet einen herrlichen, kilometerweiten Blick.

DIE ZIMMER

Sie wohnen in einem der hellen und individuell eingerichteten Zimmer des Gästehauses. Die funktional geschnittenen Zwei- oder Mehrbettzimmer sind einfach, jedoch gemütlich und wunderbar ruhig. Bäder und WCs befinden sich auf der Etage.

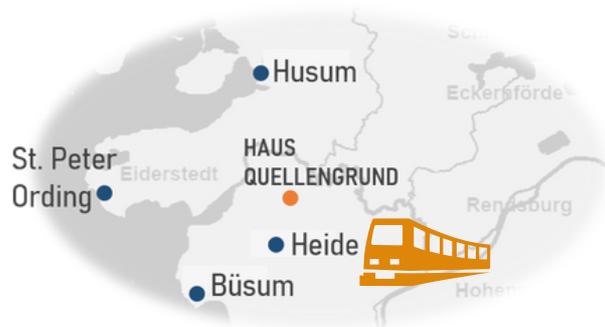
DIE MAHLZEITEN

Vollpension (Frühstück, Mittag- und Abendessen), sowie Kaffee und selbstgebackener Kuchen am Nachmittag. Bei allen Gerichten wird besonderen Wert auf Frische und Vielfalt gelegt. Alle Speisen werden in der hauseigenen Küche der Familie Ex hergestellt. Auf Wunsch wird auch vegetarische und vegane Kost angeboten. Den Teilnehmern steht tagsüber Wasser und Tee zur Verfügung.



UMGEBUNG & FREIZEIT

Der romantische Quellengrund hält zwischen üppiger Vegetation viele hübsche Plätze zum Entspannen bereit. Direkt am Haus führt ein ca. 40min. Rundweg durch die schöne Landschaft. Autoausflüge ans Meer, nach Husum oder St. Peter Ording sind mit gut 30 Min. Fahrtzeit möglich.



Fragen & Anmeldung bitte per E-Mail an:
info@sitameditation.org

Tagungs- und Freizeithaus Quellengrund
Familie Ex
Quellengrund 5
25779 Kleve
www.quellengrund.com



BESCHREIBUNG

Das Seminar ist sowohl für Anfänger, als auch für Menschen mit viel Erfahrung in der Meditationspraxis geeignet. Obwohl wir sehr genau über die Wirkungsweise dieser einfachen Übung und über ihre Anwendung im tagtäglichen Leben reden, ist und bleibt es am Ende doch das praktische Erfahren, das Wert und Nutzen dieser Übung für uns ausmacht. Ohne Praxis, ist Erkenntnis nur eine Idee. - Theorie ist Silber, Erfahrung ist Gold. -

DER PROGRAMMABLAUF

ANREISETAG

| | |
|---------------|--|
| 16.00 - 17.00 | Anreise/Zimmerverteilung |
| 18.00 | Begrüßung der Teilnehmer/innen |
| 18.30 | Abendessen |
| 20.00 | Vorstellungsrunde und Information zum Verlauf und Inhalt des Programms |
| 21.00 | Tagesausklang |

Tag 2 (bei Wocheseminaren Tag 2 bis Tag 5)

| | |
|---------------|---|
| 8.00 | Frühstück |
| 9.00 - 12.00 | Einführung und Erklärung der traditionelle Sitzmeditation - Praxis |
| 12.15 | Mittagessen |
| 16.00 - 18.00 | Meditation (optional) oder Zeit für Wandern, Schwimmen, Lesen, etc. |
| 18.30 | Abendessen |
| 19.30 - 20.30 | Meditation / Vortrag / Diskussion |

ABREISETAG

| | |
|---------------|---|
| 8.00 | Frühstück |
| 09.30 - 11.30 | Meditation und Vortrag |
| 12.00 | Mittagessen. Danach Zeit für Packen, Verabschiedung und Abreise |

XXX



INHALT & ZIELE

- Einführung in die klassische Meditation (Shamatha Vipassyana)
- Gehmeditation
- Vorträge plus Fragen & Antworten
- Persönliche Gespräche
- Diskussionen
- Gemeinsame Zeit

TERMINE UND SEMINARPREISE

- Termine und Themen der einzelnen
- Seminare, weitere Informationen und Anmeldung auf separatem Blatt

Was soll ich mitbringen:

- Warme Wollsocken / Bequeme Kleidung zum meditieren / Hausschuhe
- Wanderschuhe / Badesachen
- Sitzkissen (Meditations-Bänkchen, Unterlagen, Decken u. Stühle sind vorhanden)
- Notizbuch / Schreibzeug





DER KURSLEITER

Karl-Ludwig Leiter beschäftigt sich seit den frühen 70ern mit Buddhismus und Meditation. Vor allem die Einfachheit des Zen hat ihn fasziniert. Er hat sowohl in der Gründungsphase eines der ersten christlichen Meditationszentren Deutschlands, als auch beim Aufbau vieler buddhistischer Zentren weltweit mitgewirkt. In den 80ern erhielt er als Schüler des bekannten tibetischen Meditationsmeisters Chögyam Trungpa Rinpoche in den USA eine Ausbildung als Meditationslehrer und Seminarleiter. Seit fast 30 Jahren leitete er einige hundert Workshops und Seminare über Meditation und Lebensfragen in vielen Ländern weltweit. 2014 veröffentlichte er sein Buch „WIE VOR WAS – Die Zauberformel für Zufriedenheit und Zuversicht“. Karl-Ludwig Leiter ist verheiratet, hat drei Kinder und lebt auf dem Land in der Nähe von Heidelberg.

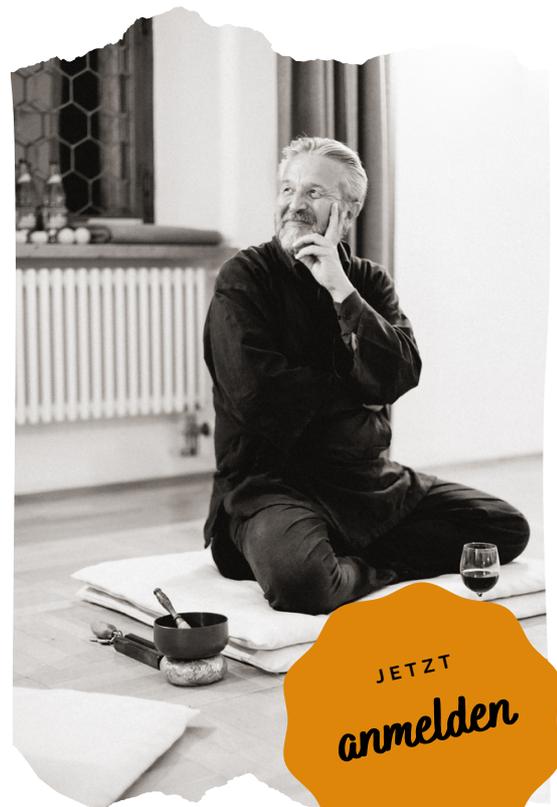


"Sich einfach achtsam und still hinsetzen, sich niederlassen – mitten im Trubel des Alltags. Die Gedanken schwelgen nicht in der Vergangenheit, noch träumen sie von einer Zukunft, die noch gar nicht Wirklichkeit ist. Ganz da sein – hier und jetzt. Wieder in Verbindung kommen mit der geistigen Gesundheit und Klarheit, die jedem Menschen seit seiner Geburt innewohnt.

Das ist Meditation.

Still sitzen und nichts tun und etwas wieder entdecken, das nie verloren war."

Fotos: Sabine Giller • Quellgrundstücken • Karl-Ludwig Leiter



JETZT
anmelden