

1

LEITIDEE UND ANLIEGEN

DO bedeutet Weg. Es ist ein wegloser Weg ins Ge-wahr-sein. Wir Menschen stehen vor einem grossen Übergang ins bewusste Sein Jetzt, vergleichbar mit dem Transformationsprozess einer Raupe zum Schmetterling. Es geht dabei um die Transformation des Herzens, das in sich den ganzen Kosmos birgt – das Alles, das zugleich leer ist. Das Eigentliche ist namenlos. Aus ihm entspringt jede Erscheinungsform, die sich stetig wandelt, um wieder in den Ursprung zurückzukehren. Form und Formloses sind Nicht-Zwei, ein einziger Liebestanz.

Im Mittelpunkt des Integralen Übungswegs steht der Mensch. Heute bedarf es seiner bewussten Entfaltung von einem Ich-identifizierten Selbst- und Weltbewusstsein zu einem bewussten Sein jetzt. Es ist eine radikale neue Perspektive, die den Menschen die Liebe und die Weisheit erkennen lässt, die er im Tiefsten ist. Im Ge-wahr-sein jeden Augenblicks geschieht auf wunderbare Weise ein Transformationsprozess, der allmählich alle Daseins-Aspekte des Menschen berührt und entfaltet. Der Mensch wird zum bewussten Menschen, welcher sich spontan und natürlich in einer Lebensweise zum Wohle aller Wesen ausdrückt.

Der Integrale Übungsweg bildet ein Gefäss, in dessen Brennpunkt die Transformation des Herzens steht. Das Grundkonzept des integralen Ansatzes ist von Ken Wilber und von Sri Aurobindo's integralem Yoga inspiriert.

2

GRUNDLAGEN DES ÜBUNGSWEGES

Die Essenz im Menschen ist der eigentliche Lehrer. In seinem So-Sein im Hier und Jetzt erfährt der Mensch sein wahres Wesen, das sich jeglicher Beschreibung entzieht. Diese Essenz ist aus sich selbst heraus höchst dynamisch und zugleich absolut still. Im So-Sein kann sich die Einzigartigkeit jedes Menschen ohne Behinderung frei entfalten und wird damit bewusst formender Träger der Evolution dieser Erde. Der Integrale Übungsweg bewahrt und „hält“ diesen inneren Brennpunkt und vermittelt Wissen, Methoden und Werkzeuge für die Entfaltung der wichtigsten Aspekte des menschlichen Daseins. Dabei sind Eigenverantwortung und das Entwickeln des eigenen Potentials ein zentrales Anliegen. Da Selbsterkenntnis und deren Verwirklichung untrennbar sind, wird während des ganzen Übungswegs, individuell oder in Kleingruppen, ein selbstgewähltes Projekt entwickelt und ausgeführt. Zusammenfassend kann der Integrale Übungsweg als wegloser Weg verstanden werden, welcher den Menschen ermöglicht, bewusstes Mensch-Sein in integralem Verständnis auszuloten und zu vertiefen. Die Essenz davon ist Ge-wahr-sein. Es ist ein Gesang der Liebe, die der absoluten Stille – dem Nichts – entspringt und sich im Einklang mit dem Ganzen entfaltet.

Gewahrsein bedeutet im Kern Nicht-Wissen. Insofern ist der Integrale Übungsweg keine Ausbildung, sondern viel eher eine Ent-Bild-erung, d.h. es geht nicht darum etwas zu werden, sondern zu sein, was wir sind. Sein und Werden sind Nicht-Zwei.

3

AUFBAU UND INHALT

Der Integrale Übungsweg dauert drei Jahre mit insgesamt neun Seminareinheiten. Jede Seminareinheit hat ein Schwerpunktthema, das zur speziellen Betrachtung und Vertiefung eines der zentralen menschlichen Daseins-Aspekte dient. Gleichzeitig werden Ansätze dargelegt und Werkzeuge zur Verfügung gestellt, meistens unter Hinzuziehung weiterer ReferentInnen. Es wird grundsätzlich prozessorientiert gearbeitet.

Der integrale Übungsansatz widerspiegelt sich im Aufbau jeder Seminareinheit. Grundlage jeder Einheit ist: Die Meditation (seelischer Aspekt, DAS), Tai Ji/Qigong (Körper/Energie-Aspekt), spirituelle Traumarbeit (psychischer/spiritueller Aspekt), Gewahrsein im Hier und Jetzt (mind-Aspekt), sowie das reflektierte Miteinander (sozialer Aspekt) und die Natur als zentrales Anliegen.

Nach jeder Seminareinheit gibt es Aufgabenstellungen, um den inneren Prozess nachhaltig zu vertiefen. Zum Abschluss erhalten die Teilnehmenden eine Bescheinigung des integralen Übungsweges (Dan I).

4

ZIELGRUPPE

Der Integrale Übungsweg richtet sich an Personen, die in Eigenverantwortung stehen, Mut und Freude haben, sich selbst zu erfahren und bereit sind, die persönliche Geschichte hinter sich zu lassen, um im und aus dem So-Sein heraus als göttlichmenschliches Wesen zu leben. Der Übungsweg ist auf ca. 45 Personen beschränkt.

5

LEITUNG



Gesamtleitung:
Annette Kaiser Schülerin von Irina Tweedie, Tai Ji- und Qigong-Lehrerin, Ökonomin, während vieler Jahre in der Entwicklungszusammenarbeit und Erwachsenenbildung tätig, leitet zur Zeit das Seminarhaus Villa Unspunnen und die Windschnur. Seit 1991 führt sie regelmässig Meditationsseminare und Retreats in der Schweiz, Deutschland und Österreich durch. Sie ist Autorin verschiedener Bücher, Mutter und Ehefrau. Der gesamte Integrale Übungsweg wird in jeder Einheit von ihr geleitet.



Mitarbeit und Begleitung:
Anke Böttcher Supervisorin, Coach, Dipl. Rhythmikpädagogin, hat langjährige Erfahrung in der Konzeptionierung und Durchführung verschiedenener Aus- und Fortbildungen, in der Begleitung von Entwicklungsprozessen in Organisationen und von Einzelpersonen. Sie begleitet alle Einheiten.

6

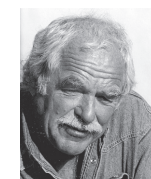
REFERENTINNEN



Gunni Leila Baxa (Dr. phil.) Psychotherapeutin, Supervisorin und Lehrtherapeutin für Systemische Familientherapie; Strukturaufstellungen



Elisabeth Bond spirituelle Lehrerin, Heilerin mit eigener Praxis und Autorin; Leiterin des Forums „Lichtwelle“; der Körper – Heiliges Gefäss



George Eich Filmemacher, „Gestalter“; Natur, Begleitung Wüsten-Retreat



Alexandra Mushin Gericke Zenpriest/lineage holder von Genpo Merzel Roshi, USA, BS psychology, Big Mind™ facilitator, Yoga und Feldenkrais™ Lehrerin



Martina Hartkemeyer (Dr.) Leiterin des Instituts für Dialogprozess-Begleitung der Adolf-Reichwein-Gesellschaft in Bramsche, Begleitung interreligiöser Dialogprojekte



Lama Irene – Dordje Drölma Schweizerin, buddhistische Nonne, Karma Kagyü Überlieferung von Mahamudrameister Gen-dün Rinpoche; unterrichtet in verschiedenen Ländern

7

ANMELDUNG UND SEMINARKOSTEN

Die Seminargebühren betragen SFr. 150.– pro Tag plus Unterkunftskosten. Ermässigungen sind auf Anfrage möglich. Anmeldungen sind schriftlich bis zum 30. April 2010 zu richten an: Annette Kaiser, Oberdorfweg 7, 3812 Wilderswil, Schweiz, mit kurzem Lebenslauf und Begründung der Teilnahme am Integralen Übungsweg. Die Anmeldung gilt verpflichtend für den ganzen Integralen Übungsweg.

DO

SCHWERPUNKTTHEMEN

Seminareinheit I (5 Tage)

Stille

In der Stille liegt die grösste Offenbarung. In dieser Seminareinheit steht die Stille im Mittelpunkt. Es ist die Essenz der Essenz, jenseits des Nennbaren – alles und nichts zugleich. Wir wenden uns dabei radikal nach innen, werden still, lernen zu lauschen, bezeugen, was ist.

Zeit: 9. – 14. August 2010

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Seminareinheit II (5 Tage)

Menschsein – im Miteinander

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Die meisten Missverständnisse zwischen den Menschen entstehen durch die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren. Im Gewahrsein verändert sich die Basis im Miteinander tiefgreifend. Im Herzensraum erfahren wir das Wir, Du und Ich als Nicht-Zwei. Daraus entsteht ein erweitertes Verständnis von Beziehung und Umgang miteinander, das sich vor allem im Dialog auf subtilste Weise auszudrücken vermag. Beginn der Projektarbeit.

(Referentin: Martina Hartkemeyer, Dialogprinzip, 1½ Tage)

Zeit: 16. – 21. November 2010

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Seminareinheit III (5 Tage)

Tore ins Sein

Im 21. Jahrhundert ist es für Menschen leichter, ins Gewahrsein einzuschwingen. Voraussetzung dafür ist, dass die Lebensenergie frei zwischen Unter-, Tages- und Überbewusstsein fließen kann. Die grössten Hindernisse sind aus dem Weg zu räumen. Es bedeutet vertraut zu werden mit dem eigenen Schatten und inneren Blockaden. Traumarbeit und Strukturaufstellungen sind dabei hilfreiche Fahrzeuge. Sie sind Tore ins Sein.

(Referentin: Guni Leila Baxa, 1½ Tage)

Zeit: 11. – 16. März 2011

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Seminareinheit IV (5 Tage)

Jetzt – genau so

Wird der Verstand (mind) still, offenbart sich uns die Dimension bewussten Seins. Es ist ein einziges Staunen, in Fülle, ein Sehen ohne zu sehen, im Ja des Augenblicks. Es gibt nichts zu suchen, nirgendwo hinzugehen – nur das Hier und Jetzt: waches, offenes Dasein. In dieser Seminareinheit lernen wir unseren mind besser kennen, wie er „funktioniert“ und wie wir mit ihm als Freund umgehen können – sanft und bestimmt.

(Referentin: Alexandra Gericke, Big Mind, 1 Tag)

Zeit: 21. – 26. Juni 2011

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Seminareinheit V + VI (14 Tage)

In der Wüste Aegyptens: Gewahrsein

Die Wüste ist geheimnisvoll. Sie birgt in sich eine tiefe Stille, die den Menschen ehrfürchtig werden lässt. Ihre Natur ist einzigartig, rau und bezaubernd schön zugleich. Tagsüber enthüllt die Wüste Aegyptens ihre Geschichte über tausenden von Jahren. Nachts ergiesst sich der Sternenhimmel im Nichts. Es ist ein wunderbarer Ort gewahrzusein, was ist.

Wir werden mit Kamelen auf die Reise gehen, um alsbald mitten in der Wüste inne zu halten für das Retreat.

(Leitung durch die Wüste: Rose-Maria und Khaled Khalifa; back-up durch George Eich)

Das Detailprogramm wird später bekannt gegeben, ebenso die Gesamtkosten.

Zeit: 16. – 29. Oktober 2011

Ort: Aegypten

Seminareinheit VII (5 Tage)

Im Einklang: Körper – Seele – Geist

Der menschliche Körper ist ein Wunder in sich. Die seelische Ebene birgt den einzigartigen Klang jedes Menschen, der Teil des Ganzen und zugleich das Ganze ist. Geist ist pures Gewahrsein, aus dem alle Erscheinungsformen entspringen. Im Einklang mit Körper – Seele – Geist sind wir ganz Mensch.

(Referentin: Elisabeth Bond, 1 Tag)

Zeit: 13. – 18. März 2012

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

Seminareinheit VIII (5 Tage)

Geburt und Tod

Das Leben selbst ist ewig, unser Dasein im Körper ist vergänglich. Geburt und Tod sind Übergänge vom Formlosen in Form und umgekehrt. Viele Menschen fürchten den Tod. Er bedeutet alles loszulassen. Stirb und sei! Wir werden uns mit dem Tod befassen, um im Augenblick jetzt ganz zu leben.

(Referentin: Lama Irene, Tonglen, 1 Tag)

Zeit: 26. Juni – 1. Juli 2012

Ort: Windschnur, Deutschland

Seminareinheit IX (6 Tage)

Wie kostbar jeder Augenblick

Immanent und transzendent das Eine, Namenlose, Unbenennbare – ewiges Geheimnis. Nicht-wissend, wie eine Feder im Wind im Hier und Jetzt, genauso! In Liebe für alles – WeltbürgerIn – aus dem Urgrund des Nichts. Wir feiern das Leben.

(Referent: Pudi Lehmann, Klangreisen, 1½ Tage)

Zeit: 3. – 9. September 2012

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz



DO

n a m e n l o s

Ein Integraler Übungsweg
von und mit Annette Kaiser

Annette Kaiser

Villa Unspunnen

Oberdorfweg 7

CH-3812 Wilderswil

www.villaunspunnen.ch
