

Sonder-Event im Schloss Guteneck

Wege zur inneren Einkehr, Konzentration und Meditation

Samstags 09. März, 06. April und 11. Mai 2019

Es gibt viele unterschiedliche Formen der Meditation, wie beispielsweise die stille oder die bewegte Meditation. Ziel einer Meditation ist es, unsere Aufmerksamkeit auf unser Innenleben zu richten und uns dadurch etwas vom Alltag und der Außenwelt zu distanzieren. Auf diese Weise gelingt es uns besser zu entspannen, weil wir Abstand von unseren Gedanken gewinnen können.

Programm



Richard Eckhardt

geboren 1953, widmete sich 50 Jahre lang dem Studium der japanischen Kampfkünste, deren Essenz und inneren Haltung, sowie verschiedener energetischer Heilmethoden. Er gründete das Institut für therapeutische Kampfkunst, befasste sich weiterhin mit den medizinischen, philosophischen und spirituellen Ursprüngen und gelangte so zum klassischen Yoga. Er absolvierte eine Ausbildung zum Sivananda Yoga Vedanta Lehrer und erhielt den Ehrentitel Yoga-Siromani.

Buchautor

Lesung „Die Kunst des Lebens oder die Konvergenz von Wissen und Glauben aus der Sicht eines modernen Samurai“

Wie gelingt ein glückliches und erfülltes Leben? Richard Eckhardt zeigt einen Weg zwischen Spiritualität und Wissenschaft, basierend auf seiner umfassenden Ausbildung und ganzheitlichen Wahrnehmung des Menschen und der Welt. Denn nicht die Konzentration auf Glaube oder Wissen ist entscheidend, sondern deren Konvergenz. Die Integration der Spiritualität in den Alltag ist es, die schließlich dabei helfen kann, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Der moderne Samurai und lebenskluge Autor Richard Eckhardt teilt seine jahrzehntelange Erfahrung mit fernöstlichen Traditionen mit und gewährt dem Leser Einblick in die Essenz der ursprünglichen Philosophie der japanischen Kampfkünste, die innere Haltung, wo Form und Inhalt miteinander verbunden sind.

9:30 Uhr bis 11:00 Uhr Lesung, anschließend: Fragen und Diskussion

Lesung Eintritt frei

Anmeldung erbeten



Angelika Eckhardt

Geboren 1951, vorexamierte Pharmazeutin und Heilpraktikerin
Studium der Japanologie, Ludwig-Maximilians-Universität München.

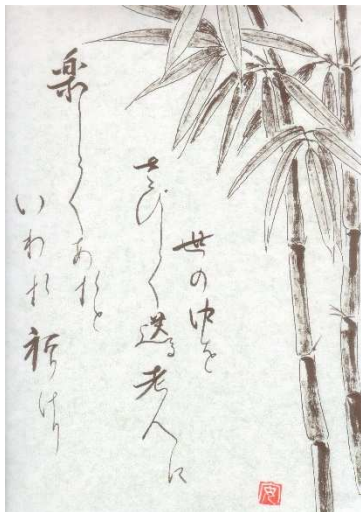
Fünf Studienreisen nach Japan.
Neben der Sprachpraxis studierte sie Wege des ZEN.

2002 bis 2003 ein ganzes Jahr als innerer Schüler in Japan.

ShoDo – japanische Kaligrafie speziell die Hofdamenschrift des 8. Jahrhunderts bei Soya Sensei.

ChaDo – Teezeremonie bei Kawarahayashi Sensei.

ShoDo japanische Pinselschrift



ShoDo setzt sich zusammen aus

„Sho“ Schrift, „Do“ Weg.

Dieser hat seinen Ursprung in den „Dao“ der Shaolin Mönche Chinas. Wege sind Konzentrationspraktiken des ZEN.

ShoDo bedeutet folglich „Weg der Schrift“ oder des Schreibens, im Westen oft unzureichend mit Kaligraphie übersetzt.

Anders als das Chinesische, bedient sich das Japanische nicht nur der chinesischen Schriftzeichen (Kanji), sondern zusätzlich zweier aus den chinesischen Schriftzeichen entstandener sogenannter Silbenalphabete, der „Kana-Schrift“.

- Katakana die härtere „männliche“.
- Hiragana, die weibliche, weiche „Kursivschrift“

In einem normalen Text finden alle drei Schriftarten Anwendung.

Methodik

09.03.19: Theorie, Einüben der Grundstriche und einfache Kanji

06.04.19: Katakana

11.05.19: Hiragana

12:30 Uhr bis 14:00 Uhr

Klassisches YOGA

gemäß der Tradition der internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren

Sonderkurs – Yoga Extrasanft

Philosophie:

- Das Dreieck des Lebens
- Bedeutung und Ziel des Yoga
- Die vier Hauptwege des Yoga
- Der Ur-Laut OM (A-U-M)



Praktische Übungen

- Richtige Körperübungen
- Richtige Atmung
- Richtige Entspannung
- Konzentration und Meditation

Voraussetzungen:

- Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich

Bitte mitbringen:

- Yoga-Matten, Sitzkissen, Decke und dicke Socken für Entspannung.

„Deine innewohnende Natur ist Freude, (Sanskrit: Ananda). Sie ist ewig.

Das ist die Botschaft von Yoga und Vedanta.

Das Konzept der Zeit ist eine Illusion, da die Zeit keinen Bestand hat. Die Gegenwart, unermesslich klein und flüchtig, kann nicht festgehalten werden. Vergangenheit und Zukunft sind in der Gegenwart nicht existent. Wir leben in einer Illusion. Der Zustand der Meditation geht über diese Grenzen hinaus. In Ihm gibt es weder Vergangenheit noch Zukunft, nur das Bewusstsein von „Ich bin“ im ewigen JETZT.

Indem die Meditation den Geist zügelt und beruhigt, führt sie zu geistigem Frieden.“

(Sri Swami Vishnudevananda 1927 – 1993)

15: 00 Uhr bis 16:30 Uhr

Gesamtprogramm

Sa. 09. März 2019	Lesung des Autors ShoDo – Einführung Yoga extrasanft – Einführung	9:30 Uhr bis 11:00 Uhr 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Sa. 06. April 2019	Lesung des Autors ShoDo - Katakana Yoga extrasanft - Teil II	9:30 Uhr bis 11:00 Uhr 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Sa. 11. Mai 2019	Lesung des Autors ShoDo – Hiragana Yoga extrasanft - Teil III	9:30 Uhr bis 11:00 Uhr 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Teilnehmerzahl:

ShoDo: max. 8 Teilnehmer

Yoga: max. 12 Teilnehmer

Honorare:

3 Samstage je 90 Min. ShoDo inkl. Kursmaterial insgesamt: 85.- €

3 Samstage je 90 Min. Yoga extrasanft inkl. Getränke insgesamt: 75.- €

Ermäßigung für Teilnehmer an beiden Kursen 10%: insgesamt: 144.- €

Kurse ShoDo und Yoga nur jeweils als Gesamtpaket buchbar.

Anmeldung bis spätestens 15. Februar 2019
wird mit Zahlungseingang gültig.

Anmeldung:

E-Mail: r.eckhardt-kampfkunst@gmx.de

Veranstaltungsort:

Schirmherrschaft, Schlossherr: Burkhard Graf Beissel von Gymnich

Schloss Guteneck Projekt GmbH, Schloßberg 1, 92543 Guteneck, Seminarhaus

Bankverbindung:

Richard Eckhardt, Kreissparkasse München-Starnberg-Ebersberg

IBAN: DE58 7025 0150 0027 7081 22 , BIC: BYLADEM1KMS