

Das Laufen kann uns helfen,
durchlässiger zu werden
für unseren Wesenskern.
Wenn uns das gelingt,
werden wir nicht nur
in der rechten Weise
im Laufen da sein,
sondern in der rechten Weise
im Leben.

(Willigis Jäger,
Benediktiner und Zenmeister)

EXERZITIENLEITUNG UND KONTAKT:

Maria Regli, kath. Theologin, Spiritualin
Runingleiterin und Yogalehrerin:
maria.regli@strassweid.ch/ 078 850 63 56

«Weil wir tief atmen,
lebt das Universum»

www.auszeithaus.ch



LAUFEXERZITIEN

Der Rosenkranz der Füße
Laufen als Form einer spirituellen Praxis

Jeweils drei Tage – zwei Möglichkeiten:
02.09. – 05.09. und 07.10. – 10.10. 2020

Auszeithaus Stift Beromünster

Ob beim Freizeitsport oder im beruflichen Alltag, Zielorientierung, Leistung und Effizienz sind Haltungen, die von uns gefordert werden - und viele von uns lassen sich dabei oft überfordern. Die Folge davon: Wir werden krank. Wie lernen wir nun zu unterscheiden, wann welche innere Haltung Sinn macht und wann sie uns auf unserem spirituellen Weg blockiert?

Spirituelle Wege setzen bei der achtsamen Wahrnehmung des ganzen Körpers an. Er ist der Ausgangspunkt, gleichsam das Gefäss, in dem die Begegnung mit der göttlichen Wirklichkeit möglich wird.

In den Laufexerzitien lernen wir, unsere Wahrnehmung zu verfeinern und uns zu fokussieren. Die wiederholten Schrittbewegungen im stimmigen Tempo, verbunden mit einem inneren Herzensgebet oder Mantra, unterstützen uns dabei. Äusserlich wie innerlich kommen wir «in Fluss». Innere Klarheit, Ausgeglichenheit und Freude entwickeln sich. So wird das Laufen zu einem Körpergebet – zum «Rosenkranz der Füsse».

Laufexerzitien beinhalten

- Morgen- und Abendmeditationen
- Meditatives Laufen (spiritual run/-walk)
- Tagesimpulse
- Entspannende Körperübungen
- Austausch in der Gruppe
- Einzelgespräche nach Wunsch
- Schweigezeiten

Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Wie unterscheidet sich das klassische vom meditativen Laufen/Walken?
- Mit welcher inneren Haltung sind wir unterwegs?
- Wie lernen wir, unsere Körperwahrnehmung zu optimieren?
- Wie gehen wir um mit störenden Gedanken und Emotionen?
- Wie verbinden wir unsere innere mit der äusseren Natur?
- Wann wird ein Lauf zu einem Körpergebet?



Jedes morgendliche Laufritual wird eingeleitet durch einen inhaltlichen Impuls und einfache Körperübungen. Danach sind wir begleitet, schweigend und in einem für alle stimmigen Rhythmus ca. eine Stunde unterwegs. Mit einer anschliessenden kurzen Sitzmeditation lassen wir die Laufmeditation ausklingen.

Nach einer längeren Mittagpause treffen wir uns zu einem Austausch. Entspannende Körperübungen vor dem Nachtessen und eine Abendmeditation danach runden den Tag jeweils ab.

Auf Wunsch können die Erfahrungen auch im Einzelgespräch reflektiert und die auftretenden Fragen geklärt werden.

Co-Leitung Running/Walking:

Doris Vogel, Läuferin/Trainerin aus Schwarzenbach

Termine:

*MI, 02.09., 18:30 Uhr bis SA, 05.09., 14:00 Uhr
MI, 07.10., 18:30 Uhr bis SA, 10.10., 14:00 Uhr*

Kosten inkl. Vollpension: CHF 540.-