

MEDITATIVE POESIE

Meditations- und Schreibwochenende,
26. bis 28. März 2010 im Herzbrändli, Vitznau am Rigi



Die Poesie ist Ausdruck der Stille. Dank der Meditation gelangt der Geist und mit ihm auch seine Ausdrucksweise zu Tiefe und Gehalt. Die Unmittelbarkeit der meditativen Erfahrung spiegelt sich in den Worten und Gedankenbildern. Diesem faszinierenden Schreiberlebnis werden wir uns schrittweise und ganz ohne Erwartungen annähern. Durch das konzentrierte Horchen in die Stille, kann sich sprachliche Fülle entfalten. Wir konzentrieren uns bei jeder Handlung, um ruhig zu werden und um uns auf das Wesentliche zu achten. Es ist weder Meditations- noch Schreiberfahrung erforderlich.

Anmeldungen und Fragen bitte an patrick@herzbraendli.ch

Programm

Freitag	16:00 - 18:00 Uhr	Anreise
	18:30 Uhr	Abendessen
	20:00 Uhr	Einstimmung
	20:30 Uhr	Meditation (geführt)
	21:00 Uhr	Tee
	22:00 Uhr	Nachtruhe
	Samstag	05:00 Uhr
06:00 Uhr		Schreiben
07:00 - 07:30 Uhr		Arbeit
07:30 Uhr		Frühstück (still)
08:30 - 09:15 Uhr		Arbeit
09:30 Uhr		Vortrag und Austausch
10:30 Uhr		Tee
11:00 Uhr		Spaziergang
12:00 Uhr		Mittagessen
15:00 Uhr		Meditation (still)
16:00 Uhr		Schreiben
18:00 Uhr		Abendessen
20:00 Uhr		Vortrag
20:30 Uhr		Meditation (geführt)
21:00 Uhr		Tee
22:00 Uhr	Nachtruhe	
Sonntag	05:00 Uhr	Meditation (still)
	06:00 Uhr	Schreiben
	07:00 - 07:30 Uhr	Arbeit
	07:30 Uhr	Frühstück (still)
	08:30 - 09:15 Uhr	Arbeit
	09:00 Uhr	Spaziergang
	10:00 Uhr	Tee oder Packen
	10:30 Uhr	Meditation und Austausch (still)
	12:00 Uhr	Mittagessen
	13:00 Uhr	Abreise
	13:33 Uhr	Abfahrt Rigibahn

¹ Wir sitzen zweimal rund zwanzig Minuten. Dazwischen machen wir Atem- und Körperübungen...