

Yoga – Meditation und Wanderwoche

im Fontaine André

vom 2.10. 2006 bis 6.10.2006

Um 16 Uhr begrüßte uns die Kursleiterin Madeleine Keel und wie so oft waren es mehr Frauen als Männer. Brauchen Männer keine Auszeit oder finden sie vor lauter Stress die Zeit nicht dafür?

Wir waren 9 Frauen und 3 Männer. Bunt gemischt, von jung bis älter, mit und ohne Yogaerfahrung; aus Deutschland, der Schweiz und sogar aus Wien.

Pierre Stutz hat einmal geschrieben, dass es für den Menschen wichtig sei Rituale zu haben. Und genau so ein Ritual war als Tagesstruktur in diesen Kurs eingebaut.

Somit waren die Grundlagen für einige ruhige und erholsame Tage gegeben.

Das Tagesritual war hervorragend geplant:



Meditation

Das Leiterteam vom Fontaine André gestaltete die Meditationen. Die Kloster interne Kapelle eignet sich dazu hervorragend. Das Alpha und das Omega jeden Tages war mit einigen Schweigeminuten, Denkanstößen und Liedern gefüllt.

Yoga

Madeleine Keel, als erfahrene Yogalehrerin hat es auf eine einfühlsame Art und Weise verstanden, unsere verschiedenen Yogakenntnisse unter einen Hut zu bringen.

Frühstück im Schweigen

Es war für einige etwas ungewohnt. -- Blickkontakte, Zeichensprache, den Anderen verstehen lernen, sich helfen lassen oder sich selber helfen --. Diese Frühstücksart wurde jedoch mit jedem Mal mehr geschätzt.

Barfuss durch das Labyrinth

Mit dem meditativen und wiederkehrenden Lied: "Schweigen und hören, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden", konnten wir sogar die eiskalten Füße vergessen. Das von Madeleine vorbereitete warme Fussbad, war anschliessend wie der Himmel auf Erden.

Wandern mit Picknick

Von Regen, Nebel bis Sonne hat uns das Wetter mit allem verwöhnt. Nichts desto trotz waren wir täglich in der freien Natur. Ein Besuch im botanischen Garten, ein Spaziergang entlang des neuen Meditationsweges, wandern und grillieren im nahe liegenden Wald und als krönender Abschluss die wunderschöne, sonnige Herbstwanderung an den Neuenburgersee waren das Wanderprogramm.

Fazit

Madeleine, es war für mich eine Woche mit sehr grossem Erholungswert. Und die rührende Abschlusszeremonie hat mir gezeigt, dass die vielen Gespräche die in dieser Woche geführt wurden, auf fruchtbaren Boden gefallen sind und bereits ihre Wirkung zeigten.

Ich erlaube mir dir im Namen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch einmal herzlich zu Danken. Ich wünsche mir, dass noch viele weitere deine angenehmen Art erleben dürfen.

Hans Marbach