

Seminar : Fraueninsel 15. Oktober 2016

... das innere Lächeln ...

Wir hatten wieder Glück mit dem Wetter. Ein wunderbarer warmer Herbsttag mit einem strahlend blauen Himmel. Die Überfahrt, als die Sonne über den ruhigen See aufging, war schon der erste Einstieg in unsere Seminar, um herunter zu kommen. Einige Teilnehmer hatten die Gelegenheit genutzt und waren eher angereist, um auf der Insel zu übernachten. Die Ruhe nach dem letzten Schiff...

... wir trafen uns an der Klosterpforte und gingen dann in unseren Übungsraum den „Katakomben“.

Wir hatten direkten Zugang zur Wiese und zum See. Einfach genial für die Pausen zum Entspannen. Die Türe ließen wir den ganzen Tag auf. Natürlich bekommt man dann auch so einiges mit – neben den Geräuschen der vorbei fahrenden Schiffen natürlich auch Hochzeiten, Sonderfahrten mit Blasmusik und jede Menge an Inselbesuchern, die bei uns vorbei strömten und den sonnigen Tag auf der Insel genossen. Mancher ließ es sich nicht nehmen einen Blick bei uns herein zu werfen. Ein Stuhl in der Türe leistete gute Dienste, so dass wir ungestört Üben konnten. Eine Katze und eine Ente ließen sich davon nicht beirren und leisteten uns beim Üben Gesellschaft.

Eines der Themen war „... das innere Lächeln...“. Wir haben drei Übungen kennen gelernt, mit denen uns dieser Gedanke vertrauter wurde bis hin dieses Gefühl auf den ganzen Körper zu übertragen und darüber hinaus auch sich ausbreiten zu lassen.

„DAO Shi“ ein Übungsset im Sitzen mit 24 Übungen durch das ganze Jahr hindurch, war ein weiterer Schwerpunkt. Hier haben nicht nur wir die sechs Übungen zum Herbst kennen gelernt, sondern sind auch auf Ihre Wirkung eingegangen.

Insgesamt machten wir vier Übungseinheiten mit 1 ¼ Stunden – zwei am Vormittag und zwei am Nachmittag.

Mittagstisch war im Inselwirt für uns reserviert. Jedoch war das Wetter so schön und warm, dass wir draußen auf der Terrasse gegessen haben.

In der Nachmittagspause als kleines „hallo Wach“ gedacht, gab es dann noch „Kaffee und Keks“. Nun die Beschreibung ein ganzer Kuchen für uns, Kaffee mehr als ausreichend und zwei verschiedene Tees beschreibt es besser. Die Pause genossen wir natürlich draußen in der Wiese und am Ufer des Sees.

So gestärkt, konnten wir unsere letzte Übungseinheit angehen und die Übungstag beschließen.

Auf der Heimfahrt von der Insel nach Gstadt hing jeder seinen Gedanken nach. Die Insel wirkt.



Das erste Seminar an einem neuen Ort ist immer etwas Besonderes, umso mehr hier auf der Fraueninsel.

Umso mehr freue ich mich schon auf weitere Seminare hier an diesen ruhigen, kraftvollen Ort

Eugen