



Sonnleitenhof Sandl im Mühlviertel Schnupperseminar im Juli 2016

„Zeit zum...“

Als ich meinen Entwurf durchlas, kam mir spontan ein Zitat von Charles Baron de Montesquieu in den Sinn:

*„Das Essen ist eines der vier Zwecke des Daseins.
Welches die drei anderen sind, darauf bin ich noch nicht gekommen.“*

Angekommen bin ich mit Karin und Bernhard am Freitagnachmittag in einem kräftigen Regenschauer. Die beiden hatten schon im Laufe der Woche kräftig das Haus vorbereitet, die Wiesen gemäht, Sachen hochgefahren und Lebensmittel besorgt.

In Freistadt hatten wir vorher noch Kaffee getrunken – einen Chi-Cafe, der sollte zum „Fixpunkt“ bei diesen Seminar werden, da er im Laufe der Zeit immer mehr Freunde und Abnehmer fand.



Chi-Cafe

classic

Sanft und anregend
Chi-Cafe weckt die Lebensgeister und liefert viele wertvolle Ballaststoffe

Genuss

Der auf der Zunge tanzt
und das Chi belebt...

Die Teilnehmer trudelnden nach und nach ein. Wie meist, die den weitesten Weg hatten zuerst. Wir begrüßten uns und brachten die Sachen unter. Dann starteten wir zu unserer Einführung am Abend, um uns und den Übungsraum kennen zu lernen.

Ein toller Raum mit alten Holzdielen und einer ebenso alten Holzdecke. Wir verteilten uns im Raum und begannen mit den Übungen und Erläuterungen. Das Holz knisterte im Ofen, der Raum war wohligh warm und so begannen wir uns schon auf unsere Seminar einzustimmen.

Zeit zum Abendessen : schnell verging die Zeit und wir gingen in die Küche zum Essen hinunter. Karin hatte schon eine Gemüsesuppe vorgekocht und mit nach Sandl gebracht, die auf dem alten Küchenofen aufgewärmt wurde. Dazu gab es verschiedene Brotaufstriche, Käse und Bernhards selbstgebackenes Brot, das reißenden Absatz fand. Wir wuschen das Geschirr ab, richteten die Matratzen her, gingen dann auch bald zu Bett und es wurde schnell ruhig im Hause, da wir ja morgens früh mit der Meditation beginnen wollten.

Das Haus erwachte so nach und nach. Ein erste Treppenknarren, erste Geräusche der Wasserspülung, sanftes Klappern in der Küche, Matratzen und Betten wurden auf Seite geräumt, der Wasserkocher brummelte vor sich hin. Leises Flüstern das sich je mehr Leben im Haus war ganz sanft dynamisch steigerte. Einrichten des Übungsraumes für die Meditation.

So nach und nach schon sich ein Kopf nach dem anderen die Treppe hoch und mit einem vorsichtigen Blick durch die Bodentüre. Man richtete sich ein. Die Sonne schien durch die Fenster und schon bald begannen wir mit dem kräftigen Gong die Meditation. Vorbereitung, Bodyscan, Sieben Punkte am Körper durchgehen, Atmung, Kreisläufe und schlossen mit einer ausführlichen daoistische Selbstmassage ab.

Zeit zum Frühstück : nachdem der Tisch gedeckt war, ein paar Brotaufstriche gezaubert wurden Bernhard-Brot aufgeschnitten war und eben – Chi-Cafe. Der fand großen Anklang. Vor allem auch zum selbstgemachten Kuchen von Karin. Viele nette interessante Gespräche und Themen und schon stand die erste Übungszeit mit Entspannungsübungen an.

Wieder hoch in den Übungsraum und gingen wir Atem- und Qigong-Übungen ausführlich an. Ließen uns Zeit zum Üben und Genießen.

Zeit zum Mittagessen : Karin und die Küchenfee (weibliche und männliche) zauberten eine tolle Gemüsequiche. Zunächst ging man ums Haus und sammelte Brennnessel, Giersch und andere Kräuter, Mangold und Eier kamen aus der heimischen Gartenproduktion dazu. Allein der Backofen im Gasherd wollte nicht so recht. Kurz mit Schraubenzieher den Boden gelüftet, gerichtet und schon ließ sich das Feuer bequem anmachen.

Nachdem der Tisch gedeckt war, saßen wir wieder in unserer netten Runde zusammen. Mit Salat, Quiche, Brot, Aufstrichen, Wasser von der eigenen Quelle und Wasser mit Sirup gemischt. Danach wäre doch ein Kuchen nicht schlecht und Chi-Cafe.

Wieder hoch in den Übungsraum machten wir unseren Körper mit Bagua-Übungen (Schüsselarbeit) etwas geschmeidiger, danach ging es nach innen – sanfte Qi-Bewegungen im Körper, sanftes Gehen. Gleiteten durch die acht Brokate mit Musikbegleitung und schlossen bei einer Meditation zum und über den irischen Spruch „**Nimm dir Zeit**“ ab.

Zeit zum Kaffeetrinken : unsere Routinen waren schon perfektioniert und so saßen wir und genossen unsere Kuchen, Strudel und eben Chi-Cafe.

Nach der Verabschiedung wurde mir ein besonderes Geschenk zuteil, denn ich durfte die Nacht allein Sonnleitenhof verbringen. Mit Bernhard wollte ich am nächsten Morgen dann zum Frühstück in Freistadt treffen.

Nach einer kleinen Wanderung im Wald und einer Meditation machte ich mir einen schönen Abend. Genoss die Reste der Gemüsequiche und machte es mir mit dem ein oder anderen Buch gemütlich. Zog mich mit der Dämmerung in mein Bett zurück und ließ mich vom Morgengrauen wecken, um den Tag mit einem schönen Übungsprogramm zu beginnen. Das Haus und sein Atmosphäre auf mich wirken zu lassen.

In der umfangreichen Bibliothek hatte ich noch von Antoine de Saint-Exupéry „Man sieht nur mit dem Herzen gut“ gefunden. Eine Auswahl der schönsten Texte eines großen und sensiblen Schriftstellers, das ich schon mal vor längerer Zeit gelesen hatte. So kam ich mit leichter Verspätung bei Bernhard an, da ich das Buch noch zu Ende lesen wollte. Natürlich bei – und Ihr ahnt es schon - einer Tasse Chi-Cafe.