

Leicht & Lebendig

Ostern im Schloss Oberbrunn (Chiemsee)

4.4. - 8.4.2012 (Mi.Do.Fr.Sa.So.) **Ankunft bis 19 Uhr** - Ende ca. 14 Uhr
mit **Hubert Ehlert und Team**



Vorbemerkung

Im September 2011 fand das erste Leicht & Lebendig-Seminar im Schloss Oberbrunn statt. Menschen aus Süddeutschland, aus Österreich, der Schweiz und Hamburg kamen zusammen. Im bunten Strauß der Mundarten wuchs Mitgefühl, Verbundenheit, Gemeinschaft. Insbesondere die aus dem Süden fragten: "Wann findet Leicht & Lebendig hier wieder statt?"

Sinn

Wenn ich überlege, worum es bei Leicht & Lebendig geht, fällt mir zuerst "Wohlbefinden" ein. Wohlbefinden mit sich und anderen.

Für mich ist es wirklich Luxus, mit anderen Menschen zusammen zu sein und mich dabei wohl und entspannt zu fühlen. Denn das setzt voraus, dass es nicht nötig ist, sich hervor zu tun, sondern so sein zu können, wie man ist.

Diese Qualität von Zusammensein ist wie ein Moment mit genau der richtigen Temperatur und dem genau dazu passenden Windhauch. Spannungen? Spannungen schmelzen im Alles-ist-richtig dahin.

Seminar und Urlaub

Dies Seminar besteht aus Seminareinheiten vormittags und abends – und aus frei nutzbarer Zeit am Nachmittag. Dafür ist die abwechslungsreiche Umgebung wunderbar. Die Nachmittage geben Raum zum Wandern und Entdecken, zum Spielen, Wolken-Landschaft-Berge-betrachten, zum Baden, oder zum Schlafen – für das, was man am liebsten täte. Der Wechsel aus Leicht & Lebendig und freier Zeit dient der wirksamen Erholung in relativ kurzer Zeit.

Strukturen

Bei Leicht & Lebendig erlebt man viele verschiedene Seminarstrukturen:

Bewegung, Tanz, Choreographie, Berührung, Spiel, Spaß, Kreativität, Musik, Tönen, Wahrnehmen, Stille. Mal allein, mal in Verbindung mit anderen. Die Strukturen fließen wie ein Fluss und haben einen natürlichen Rhythmus.

Mal ist es ein Gesamtkunstwerk. Oder ein Kindergeburtstag für Erwachsene. Oder Zen in der Kunst des Genießens.

Grundlagen

Grund-Grundlage für Leicht & Lebendig sind die zehn Grundbedürfnisse zum Wohlbefinden nach Gerda Boyesen: zum Beispiel Bewegen, Berühren, Spielen, Zugehörigkeit, eigene Kraft erleben, gehalten werden.

Werden diese psychosozialen Grundbedürfnisse erfüllt, entsteht Entspannung.

Weitere wichtige Grundlagen sind Prinzipien aus dem Zen und aus der Energiearbeit nach Michael Barnett.

Beides steht für "entspannt im Hier und Jetzt ankommen". Dadurch löst sich anstrengendes Denken, Denken, Denken.

Wirkungen

Wenn man im Moment angekommen ist, fühlt man zum Beispiel präsenten Raum, ein Feld.

Es fühlt sich weit an. Darin ist Frieden.

Auf dieser Grundlage entstehen unmittelbare und tiefe Begegnungen mit anderen. Man erlebt natürliche Verbundenheit.

Innerer Frieden und soziale Entspannung sind Grundlage für tiefe Regeneration und Heilung.

Genießen und Einfach-Sein entfalten sich von selbst - ebenso Räume für neue, bereichernde Sichtweisen.

Haus und Umgebung

Schloss Oberbrunn wurde 1536 erbaut; 1968 zum Kinderheim umgebaut, war dann 15 Jahre lang Meditationszentrum.

Die 17 Zimmer im Schloss (fast alle Alpen-Blick) haben Waschbecken. Duschen gibt's auf dem Flur.
Die 15 Zimmer im neu gebauten Nebengebäude haben WC. Duschen gibt's ebenfalls auf dem Flur.
Seminarraum, Essraum und großer Balkon sind miteinander verbunden - eine schöne Einheit.

Die Umgebung ist abwechslungsreich:

mal hügelig, mal flach, Wälder, Felder, Wiesen, Moor, viele Seen, Wasserläufe.

Die Alpen sind erreichbar, wenn man entschlossen genug ist, etwa 50 km zurückzulegen.

Man kann per Rad oder zu Fuß die nächsten Badeseen erreichen.

Meine Empfehlung: ein leckeres Stück Torte erwandern. Eindreiviertel Stunde zu Fuß braucht man zum "Cafe Malerwinkel" mit unbeschreibliche Blick über den Chiemsee auf die Berge – mit dem Rad eine halbe Stunde.

Rückmeldungen von L&L im Schloss Oberbrunn Sept. 2011 :

"ich bin erstaunt, wie entspannt ich war - mit mir und anderen. Keine Angst vor dem Reden.

Vorher hatte ich über L&L gedacht, das ist ein Remmi-Demmi-Klub. Jetzt sehe ich, wie schön das ist.

Ich habe das Gefühl, ich könnte mit euch in Gemeinschaft leben. Die freie Zeit nachmittags war gut."

"das Besondere für mich ist, so viel Wohlwollen zu erleben. Ich habe so viele Fantasien, was an mir nicht passt, nicht stimmt. Es ist für mich außergewöhnlich, dass eine so große Gruppe stimmig mit sich wird. Ich glaube, es kommt von oben - und auch von und durch uns. Durch die unterschiedlichen Übungen habe ich von euch so viel gespürt, so viel von euch kennen gelernt. Ich fand die kleinen Berührungen so schön. Ich möchte mehr Geduld haben mit mir."

Es leitet Hubert Ehlert (Jahrgang 1954)

Seit 1989 Zenpraxis, Psychodrama-Psychotherapieausbildung, Energiearbeit (Michael Barnett),

Reconnective-Healing-Ausbildung (Eric Pearl), Quantenheilung-Ausbildung (Frank Kinslow).

Aquarellausstellungen, -kurse; Märchenerzähler.

Ausbildung "Dynamische Entspannung" (Peter Bergholz). Leitete Meeting People 1998 - 2001 zusammen mit Peter Bergholz. Gründete 2001 Leicht & Lebendig - u.a. drei Ausbildungen für L&L-Leiter/innen

Organisatorisches:

Mitmachen können rund 24 TeilnehmerInnen

Fahrgemeinschaften: Wir unterstützen die gemeinsame Anfahrt per Bahn oder Auto.

Teilnahmegebühr

190 EUR

160 EUR ermäßigt (ab 20 x bei L&L teilgenommen oder 5 x bei Gemeinschaftsbildung)

110 EUR Hartz 4 oder ähnliche Situation

Kosten für Unterkunft (ganze Seminarzeit)

Mehrbettzimmer im Schloss (max 5 Personen): 60 €

DZ Gästehaus 70 €/ Schloss mit Dorfblick 80 €/ Schloss mit Alpenblick 100 €

EZ Gästehaus 100 €/ Schloss mit Dorfblick 120 €/ Schloss mit Alpenblick 140 €

Kosten für Verpflegung (ganze Seminarzeit): 100 €

Angela Marxen kocht. Sie kocht seit einigen Jahren für L&L-Seminare.

Vorhanden: Bettwäsche, Handtücher, Woldecken für Seminar-Raum, Sitzkissen, Leihfahrräder.

Mitbringen: Wander- und Hausschuhe, Mücken- und Sonnenschutzmittel

Information und Anmeldung

Götz Brase: Tel. 0170 - 213 16 81 eMail: gemeinschaftsbildung@t-online.de, oder

Hubert Ehlert: Tel. 040 - 764 11 321 eMail: leicht.lebendig@t-online.de

Und: www.leicht-und-lebendig.de, www.authentischegemeinschaft.com, www.gemeinschaftsbildung.com

Anmelden telefonisch / per Email – plus Anzahlung von 70,- EUR (Kto. Hubert Ehlert, 0100 875 503, Sparda Hamburg (206 905 00).

Bei Nichtteilnahme wird dieser Betrag zur Storno-Gebühr. Die restliche Teilnahmegebühr bitte rechtzeitig vor dem Wochenende überweisen. Kosten für Unterkunft und Verpflegung bitte vor Ort bezahlen.

Wegbeschreibung (Schloss Oberbrunn, Seeoner Str 4-6, 83132 Oberbrunn / Pittenhart, T. 0170 213 16 81)

1.1 DB/Bus bis Eggstätt Kirche.

Von „Eggstätt Kirche“ holt Euch jemand mit dem Auto ab. Dafür bitte Ankunftszeit mitteilen.

1.2 DB bis Bad Endorf. Von dort per Rad nach Oberbrunn (10 km). Mit Götz verabreden – Tel. 0170 – 213 16 81

2. Auto. Autobahn von München Richtung Salzburg, nach ca 100 km Abfahrt Prien am Chiemsee, durch Prien durch, dann Richtung Norden nach Eggstätt. In Eggstätt weiter Richtung Norden (an der Kirche links vorbei). Ca. ein km hinter Eggstätt rechts ab nach Meisham (beginnt nach ca 500 Metern). Im Ort Meisham rechts ab Richtung Eschenauer. Ca. 5 km der Strasse durch Eschenauer folgen. Sie führt direkt nach Oberbrunn