



## Gestalt und Kontemplation

Ein stilles Wochenende im Februar 2022

*... seien Sie aufmerksam gegen das, was in Ihnen aufsteht, und stellen Sie es über alles, was Sie um sich bemerken. Ihr innerstes Geschehen ist Ihrer ganzen Liebe wert, ...*

*R. M. Rilke (aus „Briefe an einen jungen Dichter“)*

Dass man mit erhöhter Aufmerksamkeit die Bewegungen und Inhalte des Bewusstseins beachtet, das verbindet das Sitzen in Stille und die gestalttherapeutische Praxis. Im Still-Sitzen zeigt sich - zunächst auch laut - das,

was ungerne beachtet wird. Dazu gehören eigene Ansprüche, Vorwürfe und insbesondere das konditionierte Bemühen um Verbesserung aus eigener Kraft. Im Still-Sitzen kommt eine größere Kraft ins Spiel, die mit den Erleichterungen des Lassen-Könnens und des Selbst-Empfindens einhergeht. - Auch hierfür gibt es eine Parallele in der Gestaltarbeit: der mittlere Modus. - Das Gedränge im Bewusstsein findet bald in einem Innenraum statt, in dem zunehmend mehr Platz und Erleichterung entsteht. Was schwer ist, kann gestalttherapeutisch bearbeitet werden.



Sa. 12. und So. 13. Februar 2022

11:00 - 13:30, 15:00 - 17:30 und 11:00 - 13:30 Uhr

Die Arbeitseinheiten bestehen aus Sitzen in Stille (Zazen), meditativem Gehen, Paar-Kontemplationen und gestalttherapeutischen Interventionen.

Kosten: € 105,00

Anmeldung bitte bis 31. Januar 22, bei Anmeldung bis 30. November 21 € 85,00.

Der genaue Ort in Berlin wird noch bekannt gegeben.