

## RAUS AUS DER STRESS-SPIRALE

Viele Arten der Stresssymptome sind selbst gemacht. Insofern sind Menschen auch in der Lage, durch eine andere, innere Haltung und durch den Aufbau gewisser Strategien und methodischer Herangehensweisen mit den Stressoren anders umzugehen. In diesem Kurs stellen drei Dozenten/innen ihre praktischen Ansätze vor, mit Stress heilsam umzugehen.

**Dozenten:** Sandra Schmitt, Beatrice Monreal, Klaus Eitel  
**Zeit:** Samstag, 24. März, 14 - 17 Uhr,  
**Ort:** Dr. Lederer Haus, Schulstr., Rodalben,  
**Anmeldung:** [www.kreisvolkshochschule-suedwestpfalz.de](http://www.kreisvolkshochschule-suedwestpfalz.de) oder Tel. 06331-809-336, 18 €

## DIE FÜNF TIBETER®

Die Fünf Tibeter® sind einfache, klassische Hatha-Yoga-Stellungen, die aus ihrer statischen Form gelöst und mit bewusster Atemlenkung in dynamische Bewegungsabläufe umgewandelt wurden. Sie bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen, die hintereinander ausgeführt werden. Die Übungen bewirken eine Harmonisierung aller körperlichen und geistigen Abläufe. Jeder Muskel, jede Sehne spannt und entspannt sich im rhythmischen Wechsel. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mit.



**Leiterin:** Margrit Schröder, aus Saarbrücken  
lizenzierte Fünf Tibeter Trainerin,  
**Kurs I:** Samstag, 31. März, 10 - 13 Uhr Clausen, 25 €  
**Kurs II:** Samstag, 15. Sept., 10 - 13 Uhr Clausen, 25 €

## LACH-YOGA

„Lachen ist die beste Medizin“. Eine Volksweisheit, die seit Jahren durch die Lachforschung - die sogenannte Gelotologie - belegt ist. Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt und hat sich seitdem weltweit sehr verbreitet. Näheres über die Entstehungsgeschichte, Hintergründe und Wirkung des Lach-Yogas erfahren Sie im Kurs.

Bringen Sie wieder mehr Lachen in Ihr Leben und lassen Sie sich überraschen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

**Leiterin:** Margrit Schröder, Lach-Yoga-Leiterin  
**Kurs I:** Samstag, 31. März, 15 - 17 Uhr Clausen, 20 €  
**Kurs II:** Samstag, 15. Sept., 15 - 17 Uhr Clausen, 20 €

Ausführliche Informationen zu diesen Kursen in der Praxis in Clausen und zu weiteren Veranstaltungen in der Praxis und an verschiedenen Orten unter:

[www.atempraxis-eitel.de](http://www.atempraxis-eitel.de)

## FILMVORTRAG: VIPASSANA-MEDITATION

Durch einen einführenden Kurzvortrag und einen Film in deutscher Sprache mit dem englischen Titel „Doing time - doing vipassana“ (Zeit absitzen - Vipassana machen) wird anschaulich verdeutlicht, wie das Denken und Fühlen hunderter, gewaltbereiter Gefängnisinsassen aus Indien sehr positiv und heilsam verwandelt wurde, die sich einer intensiven Meditationspraxis im Schweigen unterzogen haben. Weitere Fragen können dann in einem anschließenden Gedankenaustausch besprochen werden. Interessierte sind herzlich dazu eingeladen.

**Vortrag I** Dienstag, 3. April, 19 Uhr, Clausen, 5 €  
**Vortrag II:** Dienstag, 7. August, 19 Uhr, Clausen, 5 €

## Weitere Veranstaltungen finden an folgenden Institutionen statt:

- VHS Saarbrücken: [www.rvsbr.de/vhs](http://www.rvsbr.de/vhs)
- VHS Frankfurt: [www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)
- Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz: [www.vks-rlp.de](http://www.vks-rlp.de)
- Verband der Volkshochschulen des Saarlandes: [www.vhs-saar.de](http://www.vhs-saar.de)
- Volkshochschulverband Baden-Württemberg: [www.vhs-bw.de](http://www.vhs-bw.de)
- Lernzentrum der BASF Ludwigshafen



## ERSTATTUNG VON KURS GEBÜHREN

Die Kursgebühr der PME-Kurse werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen mit 75 % bzw. 75 bis 85 € gefördert. Die Kursreihe „Atmen - Bewegen - Entspannen“ wird von DAK und BEK-GK ebenfalls bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

## DIE ARBEIT MIT DEM ATEM IST EIN GANZHEITLICHES THERAPIEVERFAHREN

Auf körperlicher Ebene wird durch geistige Sammlung auf den Atem als auch durch körperliches Empfinden der inneren Atembewegungen die lebendige Atemfunktion erlebt. Ist die rechte Atemweise wieder hergestellt, werden alle Körperfunktionen nachhaltig gestärkt und gebessert.

Im Seelischen hilft der absichtslose, zugelassene und bewusst erfahrene Atem, sich wieder mit verborgenen Gefühlen und anderen psychischen Anteilen neu zu verbinden. Emotionen und Gefühle können nach und nach neu bewertet werden.

Auf geistiger Ebene werden Gedanken, Gefühle und andere geistige Inhalte mittels Meditation und Kontemplation durch intensive Sammlung auf den zugelassenen Atem einer Läuterung unterzogen, die sich nachhaltig und verändernd auf das Leben auswirkt, so dass Menschen heiterer und freudiger, lebendiger und froher werden.

All diese Methoden arbeiten daran, den „Nährboden“ in uns zu entwickeln, zu verstärken oder auch zu reinigen und zu regenerieren, der uns körperlich als auch geistig-seelisch gesund erhält. Nährboden bedeutet, dass alle Kräfte des Menschen in einer harmonischen Weise verbunden und geordnet sind sowie miteinander und nicht gegen einander arbeiten. Voraussetzung für diese Entwicklung ist, dass man sich dafür öffnet, innerlich loslässt und sich tief entspannt.

## PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE ATEMERFAHRUNG, ENTSPANNUNG UND MEDITATION

Klaus Eitel

*Diplom-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker,  
Meditationslehrer, Fastenanleiter (DBW)*

Wiesenstraße 25, 66978 CLAUSEN  
Tel. 06333 - 27 59 7-0,  
Fax 06333 - 27 59 7-13

[www.atempraxis-eitel.de](http://www.atempraxis-eitel.de)  
[info@atempraxis-eitel.de](mailto:info@atempraxis-eitel.de)

**EINZELTHERAPIE – GRUPPENARBEIT  
INTENSIVKURSE – FORTBILDUNGEN**

# Praxis für ganzheitliche Atemerfahrung, Entspannung und Meditation



## KURSPROGRAMM 2012

## MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

In aufgerichteter Körperhaltung meditieren die Teilnehmer/innen und sammeln sich auf das Kommen und Gehen des Atems. Durch zunehmende Konzentration werden allmählich alle Arten von Gedanken, Bildern und Gefühlen bewusst erkannt. Dadurch, dass der Geist immer wieder achtsam auf den Atem zurückgeführt wird, lernt man, geistige Verhaftungen an Problemen und schwierigen Situationen loszulassen.



Menschen kommen durch Achtsamkeitsmeditation in ihre Mitte, lernen mit ihrem Leben und seinen alltäglichen Umständen besser klar zu kommen, werden innerlich ruhiger, entspannter und gelöster. Schlafschwierigkeiten und andere gesundheitliche Probleme können gebessert und langfristig können Menschen durch eine grundlegende Änderung der Lebenseinstellung auch glücklicher werden.

**Kurs I:** Am 4., 6., 10. u. 13. Januar, 4 Abende, jeweils 19 - 21.30 Uhr, Clausen, 48 €  
**Jeweils montags, 19 - 21.30 Uhr, in der Praxis in Clausen:**  
**Kurs II:** Ab 30. Januar, 10 Abende, 120 €  
**Kurs III:** Ab 16. April, 10 Abende, 120 €  
**Kurs IV:** Ab 13. August, 8 Abende, 96 €  
**Kurs V:** Ab 15. Oktober, 10 Abende, 120 €

Bei Buchung aller 5 Kurse ermäßigt sich die Jahreskursgebühr von 504 € auf 450 €.

## RESILIENZ - ODER WIE WERDE ICH EINE STEH-AUF-PERSON?

Warum werden manche mit einer Krise, einer Niederlage, einer Krankheit oder einer schwierigen Situation besser fertig als andere? - Warum scheitern und resignieren Menschen, während andere gestärkt aus Krisen und leidvollen Situationen hervorgehen? - In diesem Vortrag werden die Grundlagen und der Nährboden der Resilienz erklärt. Es wird aufgezeigt, wie der R-Faktor der seelischen Stärke ausgebildet und durch konkrete Schritte entwickelt wird.  
**Vortrag I:** Freitag, 27. Januar, 19.30 Uhr, Clausen, 5 €  
**Vortrag II:** Freitag, 30. März, 19.30 Uhr, Clausen, 5 €  
**Vortrag III:** Freitag, 10. August, 19.30 Uhr, Clausen, 5 €  
**Vortrag IV:** Freitag, 28. Sept., 19.30 Uhr, Clausen, 5 €

## ATMEN - BEWEGEN - ENTSPANNEN

In diesen Kursreihen geht es darum, Stress, Anspannung und Verkrampfung in uns zu erkennen und sie durch geeignete Übungen und Methoden wieder zu lösen. Wird der Körper wieder durchlässig für die Atembewegung und kann so die Seele wieder aufatmen und wird ebenfalls durchlässig und lösen sich alle Arten von Beklemmungen, entspannt der gesamte Mensch, Kräfte regenerieren sich und wir fühlen uns wohler und gesünder. Innere Ruhe und Gelassenheit kann sich ausbreiten.

### Am Vormittag:

**Jeweils montags, 9 – 11 Uhr in der Praxis in Clausen**  
**Kurs I:** Ab 30. Januar, 10 Vormittage, 110 €  
**Kurs II:** Ab 23. April, 9 Vormittage, 99 €  
**Kurs III:** Ab 27. August, 13 Vormittage, 143 €

### Am Abend:

**Jeweils donnerstags, 9.30 – 21.30 Uhr, Praxis in Clausen**  
**Kurs I:** ab 26. Januar, 10 Abende, 110 €  
**Kurs II:** ab 19. April, 8 Abende, 88 €  
**Kurs III:** ab 16. August, 14 Abende, 154 €

Bei Buchung aller 3 Kurse des Vormittags oder des Abends ermäßigt sich die jeweilige Jahreskursgebühr von 352 € auf 306 €.

## VIPASSANA ODER ACHTSAMKEITSMEDITATION

Vipassana ist eine 2500 Jahre alte indische Meditationstechnik, die von jedem praktiziert werden kann. Vipassana - auch Achtsamkeits- oder Einsichtsmeditation genannt - ist ein Weg zur Erforschung von Körper und Geist, der zu vertiefter Einsicht in die eigene Lebenswirklichkeit führt. Mit aufgerichteter Körperhaltung meditieren die Teilnehmenden in der Regel auf einem Stuhl, auf einem Meditationskissen oder -bänkchen und sammeln sich auf das Kommen und Gehen des Atems. Durch zunehmende Konzentration können innerlich allmählich alle Arten von Gedanken, Bildern, Gefühlen,



Erwartungen und mentalen Konzepten bewusst erkannt werden. Dadurch, dass der Geist immer wieder achtsam auf den Atem zurückgeführt wird, lernt man geistige Verhaftungen an Problemen und schwierigen Situationen loszulassen. Die Meditationen im Sitzen, Gehen und Stehen werden ergänzt durch Anleitungen und Erklärungen zur Meditation. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke und warme Socken mitbringen.

**Kurs I:** Freitags, ab 3. Februar, 18.15 - 21.15 Uhr, 4 Abende, Raum 203, 61 €  
**Kurs II:** Freitags, ab 20. April, 18.15 - 21.15 Uhr, 8 Abende, Raum 203, 122 €  
**Anmeldung:** VHS Kaiserslautern, Kanalstr. 3, 67655 KL, info@vhs-kaiserslautern.de,

## ENTSPANNUNGSTRAINING

Mit den Methoden des Autogenen Trainings (AT) und der Progressiven Muskelentspannung (PME) arbeiten wir in diesem Kurs daran, den inneren Spannungszustand (Tonus) der Teilnehmer/innen zu verringern. Dadurch erlebt man eine intensive Entspannung und gelangt in einen Zustand von vertiefter Ruhe und Gelassenheit. Beide Entspannungsmethoden wirken gesundheitsfördernd bei Bluthochdruck, bei Spannungskopfschmerzen, bei Schlaf-

störungen und Rückenschmerzen sowie allgemeinen Stresssymptomen. Sie sind als Präventivmethoden zur Vorbeugung von Krankheiten und zum Erhalt der eigenen Gesundheit von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

**Jeweils mittwochs, 19.30 – 21 Uhr, in Clausen**  
**Kurs I:** Ab 8. Februar, 9 Abende, 90 €  
**Kurs II:** Ab 25. April, 10 Abende, 100 €  
**Kurs III:** Ab 22. August, 6 Abende, 60 €  
**Kurs IV:** Ab 17. Oktober, 10 Abende, 100 €

## BEWUSSTES ATMEN UND ACHTSAMES MEDITIEREN

Im Zentrum der Achtsamkeitsmeditation steht der Atem. Wenn wir uns achtsam und innerlich gesammelt auf das Kommen und Gehen des Atems ausrichten, erleben wir, wie unaufhörlich Gedanken, Bilder, Hoffnungen, Befürchtungen und andere Gefühle in uns aufsteigen. Indem wir wachsam beobachten, was in uns an geistigen Aktivitäten auftaucht, lernen wir die eigene Innen-Welt kennen. Wir werden zum Beobachter all unserer Gedanken und Gefühle und lernen auf diese Weise uns immer besser kennen. Meditierend führen wir behutsam den Geist mit all seinen hin und her hüpfenden Ideen, Bildern und Eindrücken immer wieder zum spürsamen, natürlichen Atmen zurück. Dadurch lernen wir, uns von dem ‚Bombardement der Sinne‘ zu lösen und zu befreien.

**Kurs I:** Samstag, 11. Febr., 10 - 18 Uhr, Clausen, 40 €  
**Kurs II:** Samstag, 21. April 10 - 18 Uhr, Clausen 40 €  
**Kurs III:** Samstag, 23. Juni, 10 - 18 Uhr, Clausen, 40 €  
**Kurs IV:** Samstag, 20. Okt., 10 - 18 Uhr, Clausen, 40 €

## IN DIE MITTE FINDEN - EIN KLANKONZERT MIT MARTIN BLÄSE

Seit 1993 baut der Silberschmiedemeister Martin Bläse aus Schleswig-Holstein klingende Objekte, die mit ihren lang anhaltenden Klängen dazu einladen, ganz bei sich selbst anzukommen. Seine Konzerte sind Meditationen, die durch zarte und dramatische Klänge hindurch immer wieder in die Stille führen.



Im Februar 2012 geht er mit dem Konzert „In die Mitte finden“ auf Reisen und kommt - neben Ludwigshafen und Heidelberg - auch zu einem Konzert nach Clausen. Mit dabei sind selbst geschmiedete Klangschalen und Gongs, aber auch so ungewöhnliche Dinge wie ein Waterphone und die Licht-Klang-Pyramide.

**Sonntag, 12. Februar, 18 Uhr in der Praxis in Clausen, 10 €**

## KONTAKT UND GRENZEN - NÄHE UND DISTANZ

In diesem Workshop wollen wir in angeleiteten Übungen und Tänzen mit Musik uns und andere zu den genannten Themen spielerisch und achtsam kennenlernen. Dazu sind keine Vorkenntnisse erforderlich - lediglich die Bereitschaft, sich auf sich und andere einzulassen.

**Leiterin:** Beatrice Monreal, aus Pirmasens  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanz- und kreative Ausdruckstherapie

**Kurs I:** Samstag, 18. Febr., 14 - 17 Uhr, Clausen, 22 €  
**Kurs II:** Samstag, 2. Juni, 14 - 17 Uhr, Clausen 22 €  
**Kurs III:** Samstag, 1. Sept., 14 - 17 Uhr, Clausen, 22 €  
**Kurs IV:** Samstag, 10. Nov. 14 - 17 Uhr, Clausen, 22 €

## ACHTSAMKEITSMEDITATION - ODER WIE KRIEGE ICH DEN STRESS WIEDER LOS?

In diesem Vortrag geht es um die Frage, wie Achtsamkeitsmeditation als einer der Schlüssel zum Aufbau von seelischer Widerstandskraft entwickelt werden kann. Diese Kraft wird auch Resilienz genannt. Menschen, die resilient sind, verzagen oder resignieren in schwierigen Situationen nicht. Sie sind vielmehr in der Lage, all ihr inneres Vermögen zu bündeln und anders auszurichten, so dass in neuer Weise mit problematischen Lebenssituationen umgegangen werden kann.

**Referent:** Klaus Eitel  
**Dienstag, 28. Februar, 19 - 21 Uhr, VHS Kaiserslautern, Kanalstr. 3, info@vhs-kaiserslautern.de, Raum 208, 8 €**



**Atemtherapie findet auch als Einzelstunde im direkten Kontakt zwischen Klient/in und dem Therapeuten statt. Dabei wird u.a. daran gearbeitet, auf der körperlichen Ebene weiten Atemraum und im Seelisch-Geistigen neuen Innenraum und die sie begleitende Kräfte im lebendig atmenden Menschen entstehen zu lassen.**

**Weitere Informationen auf der Homepage der Praxis.**