

Informationen zum Seminar/Retreat «IM EINKLANG»

Seminar-Wochenende

Fr, 30.7.2021, 16.00 Uhr, bis So, 1.8.2021, 16.00 Uhr

Gruppen-/Einzelretreat

Sonntagabend, 1.8.2021 bis Freitag, 6.8.2021, 12.00 Uhr



Inhalte des Seminars:

IM EINKLANG

Klänge bringen uns in die Welt der Stille, Bewegung in der Natur ebenfalls. Mit Tönen, Singen, Wazifas, und Zikr klingen wir uns in die Stille.

Mit Zikr-Tänzen, Spaziergängen in der Natur gehen wir in Bewegung. Wir verbinden uns immer wieder mit dem Atem (Elemente-Atem), hören auf die Töne von aussen und innen.

Klänge und Stille, achtsame Bewegungen und einfaches Sein in der Natur bewirken einen tiefen inneren Frieden. Wir suchen den Einklang mit uns und mit dem Ewigen in und um uns.

Sufi- und Ziraat-Übungen sowie Körperübungen und Naturmeditationen bringen uns in Verbindung mit unserer Mitte, unseren Energiezentren (Chakren) und mit den Elementen.

Ablauf

Das Seminar beginnt am Freitag um 16.00 mit organisatorischen Informationen und Abmachungen und um 17.00 mit einer Einführung ins Thema.

Nach dem Abendessen treffen wir uns zu einem Zikr (am Feuer).

Ungefährer Tagesablauf

(wird noch miteinander auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen abgestimmt)

- 7.00 Morgenmeditation mit Atemübungen, Sonnengruss und Sonnen-Zikr: wenn immer möglich draussen
- 8.15 Morgenessen
- 9.15 zwei Vormittagsessions à 1 Std. mit langer Pause für Bewegung in der Natur
- 12.30 einfaches Mittagessen
- 15.00 Nachmittagsession à 2 Std inklusive Ziraat-Zeremonie
- 18.30 Abendessen
- 20.00 Session (Singen, Zikr) am Feuer

Das Seminar endet am Sonntag um 16.00 Uhr.

Sonntag Abend

Gemeinsames Singen, Live-Musik-Session der Anwesenden und/oder Musik ab Tonträger und 1. August-Feuer. Dies ist gleichzeitig der Beginn des Retreats.

Inhalte des Retreats: DEM HERZEN RAUM GEBEN

Wir geben dem Herzen den Raum und die Zeit, die es braucht, um sich zu entfalten. Die Seele tastet sich an ihre Bestimmung heran, indem wir uns der Stille und den Tönen der Natur hingeben. Das heilige Buch der Natur zeigt uns den Weg. Die klassischen Retreat-Phasen (Eintauchen in die Tiefe unseres Ichs und unserer Seele, Aufsteigen in die himmlischen Sphären, die alchemistische Hochzeit von mir und dem Göttlichen, die Rückkehr ins Leben) verbinden wir mit der Erfahrung der Elemente und den Ziraat-Stufen: Pflügen, Säen, Kultivieren, Ernten, Speichern. Das Retreat ist möglich als:

- Einzelretreat: nur Morgenmeditation und Abendsession in der Gruppe. Individuelle Übungen und Anleitungen für den Tag durch den Retreat-Guide.
- Gruppenretreat: mit zwei zusätzlichen Sessions während des Tages. Dazwischen gehen wir in die Natur mit eigenen Erfahrungen und Übungen.

Das Haus

Das Seminar- und Ferienhaus *Ancienne Gare* in Le Creux-des-Biches (die Mulde der Hirschkühe) wird von Tahira Sibylle Ott, einer unserer Sufi-Freundinnen, und ihrer Tochter Leonie geführt. Die genaue Adresse lautet: Ancienne Gare, Le Creux-des-Biches 2, 2340 Le Noirmont.

Das Anwesen liegt mitten im schönsten Wandergebiet auf der Hochebene der Freiberge. Zurzeit entsteht an diesem Kraftort ein Permakultur-Paradiesgarten mit eigenem Teich. Die Betreiberinnen halten auch Pferde und bieten diverse Begleitungen mit Pferden an.

(siehe: <http://www.creux-des-biches.ch/>)

Das Gästehaus verfügt über einen hellen Meditationssaal (mit Kissen und Decken) eine Küche, einen Essraum und fünf Mehrbettzimmer zu 3 bis 5 Betten (insgesamt maximal 16 Schlafplätze). Bettwäsche kann zu CHF 5.00 gemietet werden. Die Betreiber*innen bereiten uns wunderbares vegetarisches und veganes Essen zu.

Leitung Seminar und Retreat-Guide: KarimRafi

Guide in der Inayatiyya, Retrat-Guide, Ziraat-Ritualleiter, seit mehr als 20 Jahren auf dem Sufi-Pfad, Sozialarbeiter, Mediator, zweifacher Grossvater

Teilnehmer*innen / Mitbringen

Seminar: Maximal 15 Teilnehmer*innen. Retreat: Maximal 8 Teilnehmer*innen

Es können alle teilnehmen, es braucht keine Vorkenntnisse der Sufitradition.

Bitte warme Kleider mitnehmen (für morgens und abends), eventuell Bettwäsche, eventuell Musikinstrument, eventuell Mala (Gebetskette)

Kosten

Wochenende: Seminar, Unterkunft und Verpflegung Fr. 180.00 (einzeln buchbar)

Wochenende und Retreat: alles inklusive Fr. 500.00

Ermässigung möglich.

Einzahlung auf Konto IBAN-Nr.: CH07 8080 8002 3678 5989 7
bei der Raiffeisenbank Burgdorf, lautend auf Peter Hauser, Burgdorf
Es kann auch bei der Ankunft bar bezahlt werden.

Weitere Infos zur Organisation und Anmeldung

bis 15.7.2021:

Jamila Daniela Hodler

d.hodler@bluewin.ch

Tel. 079 853 96 07

Für inhaltliche Fragen:

KarimRafi Peter Hauser

peterhauser@bluewin.ch

www.sufismus-bern.ch

Anfahrt

Mit der Bahn

Das Seminarhaus Ancienne Gare ist der alte Bahnhof von Le Creux-des-Biches und das ist immer noch eine Station auf der Linie Saignelégier - La Chaux-de-Fonds. Achtung: **Halt auf Verlangen!**

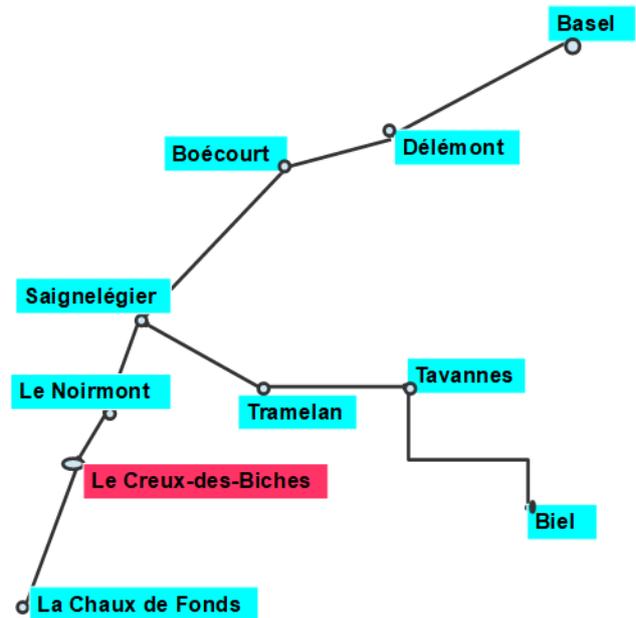
Verbindungen am 30.7.2021:

- Zürich HB ab 13.04, umsteigen in Biel, Tavannes, Le Noirmont, Ankunft 15.30
- Bern ab 13.42, ebenfalls umsteigen in Biel, Tavannes, Le Noirmont, Ankunft 15.30
- Basel SBB ab 13.37, umsteigen in Glovelier, Ankunft 15.30

Mit dem Auto

- von Basel: via Délémont, Boécourt, Saignelégier, Le Noirmont
- von Bern und Zürich: via Biel, Tavannes, Tramelan, Saignelégier, Le Noirmont

(das Navi weist Euch eventuell von Tramelan via Les Breuleux nach Le Creux-des-Biches, dies ist aber streckenweise ein Feldweg. Also zuerst Saignelégier eingeben, dann Le Creux-des-Biches)



von Le Noirmont ↓



→ von Le Noirmont herkommend nach 3 km rechts abbiegen

→ Parkieren: auf dem Platz vor der Reithalle