

Herzliche Einladung zum ersten Treffen der Master–Mind–Gruppe

vom 26.4. bis 28.4.2019

in D-97980 Bad Mergentheim-Markelsheim, Bildstr. 5

Gastgeber: Oliver Engel (0176 34500 332)

Thema:

- Sich untereinander persönlich kennenlernen
- Die Rolle der Master-Mid-Gruppe für die Vision eines Netzwerkes von Lebensschulen
- Fragen und Impulse aus der Gruppe
- Was willst du selbst aus deinem Repertoire einbringen
(Gesang, Tanz, Meditation, Übungen usw.)?

Am Freitag, den 26.4.2019, ab 10.00 Uhr ist die Anreise möglich. Nimm dir einfach die Zeit, die du brauchst, um in Markelsheim anzukommen. Vielleicht bei einem Spaziergang in den Weinbergen.

Die Mahlzeiten bereiten wir zusammen zu. Jeder kann das mitbringen, was er so im Kühlschrank hat. Zusätzlich vielleicht etwas frisches Gemüse und Obst. Zum Frühstück gibt es Brötchen vom Bäcker.

Schlafplätze gibt es ausreichend im Haus. Bettzeug und Decken sind vorhanden. Bitte eigene Handtücher mitbringen. Wer besondere Wünsche wegen des Schlafplatzes hat, soll sich bitte bei mir melden. Es ist mir wichtig, dass du dich wohlfühlst. Hier meine Nummer:

0176 34500 332

Natürlich stehe ich für alle anderen Fragen auch gerne zur Verfügung.

Meine lieben Eltern wohnen auch im Haus. Natürlich in einer separaten Wohnung. Vielleicht möchte Jemand ihnen eine kleine Freude machen. Mein Papa mag zum Beispiel geräucherte Würstchen, die Harten. Für meine Mama vielleicht irgendwas Blühendes.

Ich freue mich auf Euch! Gute Zeit und bis bald,

euer Oliver

Programmgestaltung:

Oliver hat sich als Gastgeber bereit erklärt, für Schlaf und Unterkunft zu sorgen (es gibt auch eine kleine Pension in der Nachbarschaft; Übernachtung 25,- €). **Michaela** koordiniert alles für unser leibliches Wohl. Es macht wohl Sinn, dass **Jürgen** sich um die inhaltliche Programmgestaltung kümmert.

Mitbringsel:

Bitte bringt für Meditationen auch **lockere Kleidung** mit. Wer darüber verfügt, bringt bitte auch sein **Meditations-Kissen** oder **Meditations-Bänkchen** mit. (Oli: Sind genügend Kissen als Ersatz da?)

Kernprogramm:

Wir treffen uns **Freitag (26.4.) 18.00 Uhr** zur Kennenlern-Runde.
Keine Spielchen, sondern nur Vorstellung in der Runde.

Haupttag ist der Samstag (27.4.).

- Wir starten **um 9.00 Uhr** (nach dem Frühstück) mit dem 10 min. Jü-Chigong-Joga ☺
- Im Anschluss daran eine einfache Meditation (Atmung plus Ein-aus-Mantra) 20 Min.
- Vortrag von Jürgen „Die Rolle der Master-Mid-Gruppe für die Vision eines Netzwerkes von Lebensschulen“ (60 Minuten) mit Fragen und Antworten, Diskussion
- Bewegungs-Tanz-Meditation nach den 5 Rhythmen von Gabriele Roth (eine sehr weibliche Art der Meditation)
- Vortrag und Übungen von Jürgen: „Meditation lernen“ (u.a. die „Seelen-Meditation“ nach Jürgen)
- Atemübungen und Körperwahrnehmung mit Michaela Müller
- Weiteres kann aus der Gruppe bereitgestellt werden.

Das muss nicht streng strukturiert sein. Nach dem Einstieg (1 ½ Stunde) sollten wir uns vor allem an den dynamischen Bedürfnissen der Gruppe orientieren.

- Offizielles Ende gegen 18:00 Uhr
- Danach Abendessen und lockere abendliche Runde

Rahmen–„Programm“:

Neben diesem Kernprogramm können Interessenten im Laufe des Freitags locker anreisen. Die auch von Samstag auf Sonntag übernachten, können morgens noch frühstücken und das Haus bis gegen Mittag verlassen. So ist genügend Platz für Einzelgespräche, spontane Diskussionen usw. gegeben, ohne dass diejenigen, die nur Zeit für das Kernprogramm haben, etwas verpassen.