

WOCHE DER MEDITATION

FREYSTADT & NEUMARKT

www.innehalten-region.de



METATRAIN.

INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen

Ein Projekt der

**„In der vollkommenen Stille
hört man die ganze Welt.“**

Kurt Tucholsky

„Zahlreiche Studien bestätigen, dass regelmäßiges Meditieren den Blutdruck senkt, Stress und Aggression verringert, die Atmung verlangsamt, das Immunsystem aktiviert, Konzentrationsvermögen und Gedächtnis stärkt und ein allgemeines Wohlbefinden sowie Empathie fördert.“

Broschüre „Meditation an der Hochschule“ –
Ludwig Maximilians Universität München

„Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass das regelmäßige Üben von Achtsamkeit die psychische Gesundheit stabilisiert und stärkt. Achtsame Menschen sind weniger stressanfällig, zufriedener mit sich und ihrer Umgebung und reagieren besonnener auf die Herausforderungen des täglichen Lebens. Bei Personen, die regelmäßig zumindest ein bisschen Achtsamkeit oder Meditationstechniken praktizieren, wurde sogar eine Stärkung des Immunsystems und Veränderungen in den Hirnarealen für ihre Aufmerksamkeit und Sinneswahrnehmungen festgestellt.“

Prof. Dr. Martin Bohus, Dipl.-Psych. Lisa Lyssenko, Dipl.-Psych.
Michael Wenner, Prof. Dr. Mathias Berger; Lebe Balance,
TRIAS-
Verlag, 2013 – S. 24



Alexander Dorr

1. Bürgermeister
der Stadt Freystadt



Thomas Thumann

Oberbürgermeister
der Stadt Neumarkt

**Liebe Mitbürger,
liebe Gäste in unserer Region,**

die WOCHE DER MEDITATION ist ein weiterer Baustein zur Entwicklung eines naturschonenden, nachhaltigen Tourismus in unserer Region, der gleichzeitig der gesamten Bevölkerung zu Gute kommt. Zugegeben, Meditation, das klingt noch etwas fremd und neu. Aber in unserer beschleunigten, stressgeprägten Gesellschaft gilt es auch neue Wege zu gehen, die uns wieder zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führen.

Meditation ist so ein Weg, wie auch wissenschaftliche Studien belegen. Nun ist natürlich Meditation nicht gleich Meditation. Es gibt verschiedene Ansätze und Möglichkeiten. In der WOCHE DER MEDITATION geht es deshalb darum, einfach einmal zu schnuppern, über den eigenen Tellerrand zu schauen, auszuprobieren - vielleicht auch die Welt und sich selbst einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Wir wünschen Ihnen in der WOCHE DER MEDITATION viele interessante Impulse, Erfahrungen und Erkenntnisse.

WOCHE DER MEDITATION 2019


VERANSTALTUNGEN

Montag, 01. Juli 2019 · 19.00 - 20.30 Uhr

Eröffnung mit Gelegenheit zur Meditation

Lernen Sie den GARTEN DER STILLE kennen. Sie können einfach für sich in der Stille liegen, sitzen, stehen oder gehen. Begleitend bietet es sich an, dass Sie die kostenlose APP mit den Audio-Übungen nutzen, die für den GARTEN DER STILLE entwickelt wurden. Die APP können Sie vorab kostenfrei downloaden unter: www.garten-der-stille-freystadt.de

Kleine angeleitete Einführungen in die Meditation werden ergänzend angeboten.


 **GARTEN DER STILLE**, 92342 Freystadt, Allersberger Str. 35
Kostenfrei - Keine Anmeldung nötig.

Die WOCHE DER MEDITATION findet von Montag 1. Juli bis zum Sonntag 7. Juli 2019 statt. Sie ist ein gemeinschaftliches Projekt der Städte Freystadt und Neumarkt.

Dienstag, 02. Juli 2019 · 19.00 - 20.30 Uhr

MBBT©-Workout - Meditativ Basiertes Business Training

Ohne Erholung keine Bestzeit, ohne Pausen keine Leistung – das weiß jeder gut qualifizierte Trainer im Sport. Im Business ist das genauso. Dort wird diese Erkenntnis leider noch kaum eingesetzt. Mit MBBT©, das ist Meditativ Basiertes Business Training integrieren Sie kleine INNEHALTEN-Pausen in Ihren Berufsalltag. MBBT© ist ein Training, das die eigene Stress-Resilienz, die Gelassenheit und inneren Ressourcen stärkt.

 **GARTEN DER STILLE**, 92342 Freystadt, Allersberger Str. 35
Kostenfrei - Teilnehmerzahl begrenzt.

 **Anleitung:** Johann Beck - Trainer und Vortragsredner
zum Thema MBBT© / Initiator INNEHALTEN REGION


 **Anmeldung unter:** www.innehalten-region.de/veranstaltungen


VERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 03. Juli 2019 · 19.00 - 20.30 Uhr

Achtsames Singen: Zu mir kommen – mit mir Sein

Wir singen gemeinsam kurze eingängige Lieder und Mantras auf deutsch und aus aller Welt. Hierbei spielt es keine Rolle, ob man im klassischen Sinne „Singen kann“: Die Anleitung erfolgt frei, ganz ohne Noten. Vielmehr steht ein Innehalten und ein zur Ruhe kommen der Seele im Vordergrund. Da die kurzen Texte der Lieder immer wiederholt werden und so eine meditative Wirkung entsteht, stellt sich Entspannung im Geist wie von selbst ein. Und nicht zuletzt macht diese Art des Singens einfach sehr viel Freude und stärkt die Lebensgeister. Zwischen den einzelnen Liedern gibt es jeweils ein paar Momente der Stille.

 **GARTEN DER STILLE**, 92342 Freystadt, Allersberger Str. 35
Kostenfrei - Teilnehmerzahl begrenzt.


 **Anleitung:** Sabine Thies - Liedermacherin,
Yoga & freier Tanz, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)


 **Anmeldung unter:** www.innehalten-region.de/veranstaltungen

Donnerstag, 04. Juli 2019 · 19.00 - 20.30 Uhr

SILENT FOOD© – Achtsames Essen

Achtsames Essen bedeutet, das Essen mit all unseren Sinnen genießen und vor allem beim Essen anwesend zu sein. Meist sind wir nämlich gar nicht da, wenn wir essen, sondern wir sind in Gedanken oder im Gespräch. Deshalb ist SILENT FOOD© auch eine Übung dafür, mit allen Sinnen im Hier und Jetzt zu verweilen, ganz da zu sein. Die Stille unterstützt uns dabei. Wenn wir dann das eine oder andere Element dieser Übung in unseren Alltag integrieren, hilft uns das dabei gelassener und gleichzeitig intensiver zu leben. Sie erhalten ein dreigängiges vegetarisches Menü.

 **Restaurant Franziskus**, 92342 Freystadt, Allersberger Str. 35
Kostenpflichtig - Teilnehmerzahl begrenzt.

 **Anleitung:** Johann Beck - Trainer und Vortragsredner
zum Thema MBBT© / Initiator INNEHALTEN REGION


 **Anmeldung unter:** www.innehalten-region.de/veranstaltungen


VERANSTALTUNGEN

Freitag, 05. Juli 2019 · 19.00 - 20.30 Uhr

SONNENGESANG – Meditative Andacht

Meditative Andacht im Raum der Stille mit den Franziskanern inspiriert durch den Sonnengesang des heiligen Franziskus. Der Sonnengesang ist der bekannteste Text des heiligen Franziskus. Es entstand in altitalienischer Sprache im Winter 1224/25, als Franziskus krank in einer Hütte bei San Damiano lag. Der Hymnus greift das biblische Lob der Schöpfung auf und preist deren Schönheit. Damit weist Franziskus auch darauf hin, dass Gott sich durch die Schöpfung ausdrückt und wir deshalb achtsam mit ihr umgehen sollten. So endet der Sonnengesang mit dem Gebot, der Schöpfung in Demut zu dienen.

 **RAUM DER STILLE**, 92342 Freystadt, Allersberger Str. 35
Kostenfrei - Teilnehmerzahl begrenzt.

 **Anleitung:** Pater Amadeus – Stadtpfarrer und Leiter des Pastoralraums Freystadt


 **Anmeldung unter:** www.innehalten-region.de/veranstaltungen

Samstag, 06. Juli 2019 · 20.00 - 24.00 Uhr

NACHT DER STILLE im GARTEN DER STILLE

Der GARTEN DER STILLE und der RAUM DER STILLE sind von 20.00 Uhr bis 24.00 Uhr geöffnet. Sie können INNEHALTEN im Liegen, im Sitzen, im Stehen und im Gehen.

Nutzen Sie dazu die kostenlose APP mit den Audio-Übungen, die für den GARTEN DER STILLE entwickelt wurde. APP kostenfrei downloaden: www.garten-der-stille-freystadt.de

 **GARTEN DER STILLE**, 92342 Freystadt, Allersberger Str. 35
Kostenfrei - Keine Anmeldung nötig.

VERANSTALTUNGEN

Samstag, 06. Juli bis Sonntag, 07. Juli 2019 · 08.00 Uhr

SPIRIT 24 –Meditative 24-Stunden-Wanderung

SPIRIT 24 ist eine meditative 24-Stunden Weitwanderung. Es geht dabei nicht um Leistung, sondern darum, im Gehen ein Stückweit zu sich selbst zu kommen. Wir gehen ca. 60 km mit großen Pausen zum Ausruhen. Die Strecke führt uns auf dem CONTEMPLATIO von Neumarkt nach Freystadt in den GARTEN DER STILLE und von dort über Sulzbürg und den alten Donau-Main-Kanal zurück nach Neumarkt.

SPIRIT 24 ist auch ein Teil Selbsterforschung, was der eigene Körper so kann und wie das ist, 24 Stunden in der Natur zu verbringen und dabei immer wieder still zu sein.

Wichtig: An SPIRIT 24 nehmen Sie rein privat teil. Wir machen uns also als Privatleute auf den Weg. Das ist versicherungstechnisch wichtig, da Sie dann als Privatperson über Ihre eigene Haftpflicht versichert sind.

Da wir mit einer begrenzten Teilnehmerzahl gehen, ist eine Anmeldung Voraussetzung. Nach der Anmeldung erhält jeder Teilnehmer zusätzliche Information zur Organisation.



Start: Samstag, 06.07.2019 – 08.00 Uhr

Ende: Sonntag, 07.07.2019 – 08.00 Uhr

Jeweils im LGS Gelände am Turm im Park

Dr. Kurz Straße 44, 92318 Neumarkt

Kostenfrei – Teilnehmerzahl begrenzt.



Anleitung: Johann Beck - Trainer und Vortragsredner
zum Thema MBBT© / Initiator INNEHALTEN REGION



Anmeldung unter: www.innehalten-region.de/veranstaltungen

VERANSTALTUNGEN

Sonntag, 07. Juli 2019 · 19.00 - 20.30 Uhr

Klassik im Spitalstadl –Paper Moon

Paper Moon – ein wunderschönes Projekt, das getragen wird von der charismatischen Ensemblekunst des Martina Eisenreich Quartetts. Ein Projekt, das dieses Quartett mit mitreißender Lebendigkeit und Sympathie, Dynamik und Spannung füllt und das es in den letzten Jahren auf Tour durch ganz Europa immer wieder neu inszeniert hat. Auf den Bühnen der großen Konzerthäuser, im warmen Licht italienischer Straßenlaternen, vor glänzenden Kinderaugen, die Eltern am Ärmel gezupft beim Anblick der Instrumentenkoffer – oder in der legendären kleinen Jazzkneipe irgendwo bei Paris. Beginn der Veranstaltung ist voraussichtlich um 19 Uhr, bei gutem Wetter als Open-Air im Spitalstadl-Innenhof.

 **Spitalstadl**, 92342 Freystadt, Marktplatz 10
Kostenpflichtig - Teilnehmerzahl begrenzt.

 **Anmeldung unter:** Stadt Freystadt, Marktplatz 1
Telefon: 09179 / 94 90 - 12
E-Mail: vorverkauf@freystadt.de

EINE KLEINE MEDITATION ZUM AUSPROBIEREN

*Wenn Sie einen stressigen Tag hinter sich haben,
dann suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört sind
und machen Sie diese Übung.*

*Setzen Sie sich ohne sich anzulehnen mit geradem Rücken
auf einen Stuhl. Die Beine sind hüftbreit, die Hände liegen
mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln.*

*Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.
Atmen Sie durch die Nase bewusst langsam ein und aus.
Spüren Sie die Bewegung Ihres Atmens im Körper.
Ein und aus. - Ein und aus.*

*Dann stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie alles,
was Sie gerade stresst, was Sie nervt und belastet,
in Ihrem Bauch sammeln, dort zusammenströmen lassen.*

*Beim Ausatmen lassen Sie dann das alles
in die Erde fließen – mit der Schwerkraft der Erde.*

*Einatmen – alles Belastende im Bauch sammeln.
Ausatmen – in die Erde loslassen.*

*Machen Sie das mehrmals
in Ihrem eigenen Atem-Rhythmus*

Stadt Freystadt

Marktplatz 1 · 92342 Freystadt

Tel: 09179 / 94 90 - 0

Fax: 09179 / 94 16 - 20

Web: www.freystadt.de

Stadt Neumarkt

Amt für Touristik

Rathausplatz 1 · 92318 Neumarkt

Tel: 09181 / 255 125

Mail: tourismus@neumarkt.de

METATRAIN GmbH

Dr. Kurz-Str. 44 · 92318 Neumarkt

Tel: 09181 / 320 740

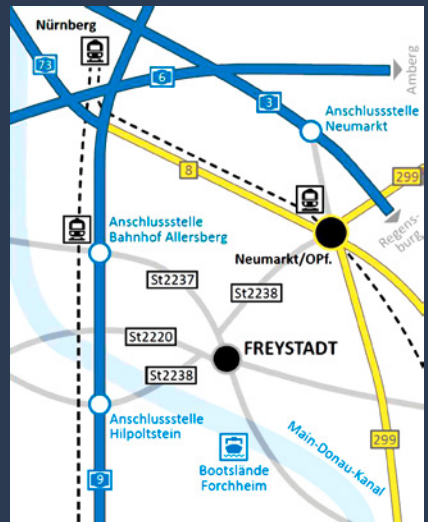
Mail: info@metatrain.de

Web: www.metatrain.de

Anfahrt mit dem Auto:

Über die A9 – Anschlussstelle Hilpoltstein – St2239 (6 km) oder Allersberg – St2237 (11 km) Richtung Freystadt

Über die A3 – Anschlussstelle Neumarkt / OPf. – B299 Richtung Neumarkt – St2238 Richtung Berggau / Freystadt (22 km)



INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen

Ein Projekt der