



## DIE KRAFT DER STILLE

**Einkehr und Besinnung, unterstützt durch Fasten. Meditation und Yoga**



**Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserer Seminarreihe „Kraft der Stille“!**

"Zuerst wird nur der Mangel gefühlt; dann verschwindet das Verlangen nach Nahrung... Zugleich geht beim Fasten etwas Innerliches vor sich. Der Körper wird gleichsam aufgelockert. Der Geist wird freier. Alles löst sich, wird leichter, Last und Hemmung der Schwere werden weniger empfunden. Die Grenzen der Wirklichkeit kommen in Bewegung; der Raum des Möglichen wird weiter... Der Geist wird fühliger. Das Gewissen wird helllichtiger, feiner und mächtiger. Das Gefühl für geistige Entscheidungen wächst..." Romano Guardini

### Anliegen

Wirkliches Fasten bedeutet, nicht nur Nahrung, sondern auch andere Ablenkungen loszulassen. Deshalb suchen wir für dieses Seminar bewusst Klöster und Meditationszentren auf, die einen Raum von Einfachheit und Stille zur Verfügung stellen. Jenseits von Ablenkung, getragen durch einen klaren Tagesablauf, haben die Teilnehmer die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und sich auf das Wesentliche zu besinnen.

In Verbindung mit Stille intensiviert sich der Prozess. Der gesamte Alltag offenbart wertvolle Lektionen des Loslassens und der Hingabe. Die Energie, die in unserem Alltag durch viele Verpflichtungen und Ablenkungen gebunden ist, steht hier frei zur Verfügung und kann sich ihrer Quelle zuwenden.



**Life Trust**

PF 1311. Baden-Baden 76502. Germany.

**Gewidmet dem Wahren, dem Guten und dem Schönen.**

www.lifetrust.info willkommen@lifetrust.info Tel. +49.7221.992982-8 Fax. -9  
Sparkasse Baden-Baden ~ Kontoinhaber: Andrea Lindau ~ BLZ: 66250030 ~ 3005543  
USt-IdNr.: De238966343

## Ablauf

Um der frei gewordenen Aufmerksamkeit eine Richtung zu geben, nutzen wir einen klar strukturierten Tagesablauf von Sitz- und Gehmeditationen, geführte innere Reisen, Atemübungen und intensive Gespräche. Wir erforschen folgende Fragen und lauschen den inneren Antworten: Was ist wesentlich in meinem Leben? Wer bin ich, jenseits meiner alltäglichen Verpflichtungen und Rollenspiele? Wer bin ich, wenn alles geht?

## Die Diät

Das Fasten unterstützt die Stille und lenkt unsere Aufmerksamkeit von der körperlichen Ebene mehr hin zur geistig-seelischen Ebene. Um genug Energie für Meditation und Achtsamkeitsübungen zu haben, verwenden wir eine bestimmte Diät. (Eine Mischung aus Joghurt, leichter Rohkost, Säften, Tees). Sie entschlackt und reinigt den Körper, ist jedoch gegenüber dem reinen Fasten sanfter, um nicht zu sehr von der inneren Bewusstseinssebene abzulenken.

## Die Stille - bitte aufmerksam durchlesen!

Unser Hauptanliegen ist es, jedem Teilnehmer eine möglichst tiefe und heilsame Begegnung mit sich selbst zu ermöglichen. Bis auf die gemeinsamen Treffen findet das Seminar in vollkommenem Schweigen statt. Die Stille schenkt unserem oft so hektischen Geist die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Um das zu gewährleisten, unterliegt unser Zusammensein während des Seminars klaren und wirksamen Regeln. Lesen Sie sich die Regeln aufmerksam durch und überlegen Sie ganz ehrlich, ob Sie bereit sind, sie einzuhalten.



## Unsere Kloster-Regeln

1. In dieser Woche **kein Telefon- oder Briefkontakt**. Auch kein Handy. Für echte Notfälle gibt es unsere Handynummer. Erklärung: Ein Telefonat über Probleme am Arbeitsplatz oder über Sorgen in der Familie - und schon sind Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht mehr bei sich selbst, sondern Ihrer Umwelt.

2. **Keine mentale Ablenkung** wie Arbeitsdokumente, Literatur oder Musikgeräte. Erlaubt ist ein Tagebuch oder Malzeug. Erklärung: Wir wissen, dass das für viele von uns hart klingt. Doch Essen ist nicht die einzige Droge, mit der wir vor uns selbst flüchten.

3. **Das Aufrechterhalten des "edlen Schweigens"** während des Tages ist ganz sicher eine der wichtigsten Grundsäulen für das ganzheitliche Genesen während des Retreats. Es gibt jeden Tag mehrmals die Gelegenheit sich auszutauschen. Außerdem stehen wir für Einzel- Gespräche zur Verfügung. Erklärung: Wir haben bereits viele Fastende dabei beobachtet, wie sie sich durch Essen-Phantasien oder alltäglichen "Smalltalk" mehr Energie genommen, als gegeben haben. Wenn Sie bereit sind, sich auf das Abenteuer der Stille einzulassen und die ersten Ängste davor zu überwinden, werden Sie vielleicht erstaunt sein, wie viel Kraft, Ruhe und Selbstakzeptanz Ihnen Stille zu schenken vermag.

4. **Keine Schminke, künstliche Parfums, Schmuck** (ausgenommen Ohrringe, die im Ohr bleiben müssen.) Erklärung: Das hat vorrangig medizinisch- energetische Aspekte. Die Haut ist eines der wichtigsten Ausscheidungsorgane beim Fasten. Deshalb ist es sehr wichtig, die Poren frei zu halten. Schmuck stört oft auf subtile Weise das energetische Gleichgewicht. Parfums können bei der oft zunehmenden Geruchsempfindlichkeit beim Fasten sehr störend sein.

5. **Keine Drogen, Alkohol, Rauchen.**

6. **Teilnahme an allen Gruppensitzungen.**

### **Und, haben Sie jetzt einen Schreck bekommen?!**

Glauben Sie uns bitte, wir genießen das Leben selbst sehr und wir möchten Sie nicht absichtlich quälen! Ganz im Gegenteil. Wir möchten, dass Sie den möglichst größten Nutzen daraus ziehen.

Für viele Menschen klingen diese Regeln erst einmal sehr radikal - das ist verständlich. "Radikal" leitet sich übrigens im Wortstamm von "Wurzel" ab - und genau das ist unser Wunsch, Ihnen zu ermöglichen, sich mit Ihren ureigenen Wurzeln zu verbinden. Die sind nun einmal nicht im Außen zu finden - die Quelle Ihrer Kraft liegt in Ihnen. Um sie zu finden, ist es notwendig, unsere kleinen und großen Ablenkungen im Außen einzustellen. Für jemanden, der die Wohltat echter innerer Stille noch nicht kennt, für den scheint diese Hürde vielleicht groß - doch es lohnt sich! Für die meisten Teilnehmer ist es das eigentliche Geschenk unserer Seminare, zu erfahren, dass es möglich ist, sich "nur" mit sich selbst richtig wohl zu fühlen. In der inneren Stille tauchen Einsichten, Antworten, Veränderungen und Heilungen auf, nach denen wir oft lange vergeblich gesucht haben. Falls Sie noch Fragen zu diesen Regeln haben, rufen Sie uns bitte an.

## **Der Tagesablauf**

Der Tagesablauf ist klar strukturiert. Yoga, Stille Phasen, Meditationen, Gespräche, Übungen, Spaziergänge, Mahlzeiten, Teezeremonien und ausreichend Ruhepausen lösen sich ab.

## **Nächste Termin**

Die aktuellen Termine und Preise können Sie bei uns telefonisch (07221.9929828) erfragen oder unserer Broschüre (senden wir gern zu) bzw. unserer Webseite ([www.lifetrust.info](http://www.lifetrust.info)) entnehmen. Ort: Das buddhistische Waldhaus am Laacher See (Maria Laach, 80km von Köln, [www.buddhismus-im-westen.de](http://www.buddhismus-im-westen.de)) ist eingebettet in das Naturschutzgebiet Maria Laach. In dieser naturbelassenen Landschaft lassen sich herrliche Spaziergänge zur Selbstbesinnung und Meditation durchführen.

## **Weitere Fragen & Antworten**

*Wer kommt zu uns?*

Von 18 bis 80 Jahre waren schon alle Altersstufen vertreten. Alle Gesellschaftsschichten. Viele unterschiedliche Motivationen zu fasten.

*Muss ich in der Gruppe über meine Gefühle sprechen?*

Sich anderen Menschen mitzuteilen und vielleicht unsere Beratung in Anspruch zu nehmen, ist eine Einladung, die vielen sehr nützt, aber nicht notwendig angenommen werden muss.

*Welche körperlichen Aktivitäten gibt es?*

Ein wichtiges Element ist ein speziell zusammengestelltes Körper-Energie-Programm, welches wir an jedem Morgen anbieten. Es kann von jedem Leistungsniveau her betrieben werden. Es öffnet die Energiemeridiane des Körpers, stärkt den Kreislauf, fördert die Entgiftung. Außerdem gibt es jeden Tag Wanderungen.

*Was ist, wenn ich körperlich krank bin?*

Es gibt wenige Ausnahmen, bei denen wir vom Fasten abraten würden. Rufen Sie uns im speziellen Fall an. Wir arbeiten auch gern mit Ihrem Hausarzt zusammen.

*Ich habe Angst vor der Stille.*

Das ist verständlich, gibt es doch kaum noch stille Momente in unserem Leben. Für uns sind die Stilleperioden ein wesentlicher Eckpfeiler des Erfolgs unserer Seminare. Wenn Sie sich auf das Abenteuer einlassen möchten, unterstützen wir Sie liebevoll dabei, sich auch ohne Worte wohl zu fühlen. Und für das, was wirklich geteilt werden muss, gibt es in unseren Gesprächsrunden ausreichend Gelegenheit.



**Das Seminar wird von Andrea und Veit Lindau oder Rune Tölke und Stefan Wolfers geleitet.**

**Andrea und Veit Lindau** sind Seelengefährten, tief verbunden in einer gemeinsamen Intention. Ihr Leben dient der Auflösung scheinbarer Gegensätze, dem Erforschen der Wahrheit und dem Gesetz der Liebe. Aus dieser Kraft heraus wurde der Life Trust gegründet.

Andreas tiefes intuitives Wissen lässt sie in der Begegnung mit Menschen einen Raum öffnen, der das innere Feuer entfacht und dem Ziel dient, zu lieben, zu geben und zu ermächtigen.

Veit Lindau ist mit Herz und Geist Coach, Trainer und Autor, außerdem Mitbegründer des Integralen Netzwerks Life Trust. Psychotherapeutischer Heilpraktiker, Trainer, BYS®Coach, Geschäftsmann, Visionär. Ausbildungen in Coaching, Hypnose, NLP, Trancetechniken, Meditation.



**Stefan** ist Heilpraktiker, LifeTrust-Erfolgscoach und Geschäftsmann mit Aus- und Weiterbildung in den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwert, Beziehung und Kommunikation, Spiral Dynamics, Fasten und intelligente Ernährung. Er ist seit 8 Jahren passionierter Fastenfreund. Seit einem Jahr stolzer Papa.

**Rune** ist Heilpraktikerin und LifeTrust-Erfolgscoach. Ihre besondere Liebe gilt der Craniosacralen Bewusstseinsarbeit und dem Einbringen ihrer Intuition. Glückliche und stolze Mama.

### **Neugierig geworden oder schon entschlossen?**

Dann zögern Sie nicht lange. Da unsere Fastengruppen in der Teilnehmerzahl begrenzt sind, lohnt sich eine rechtzeitige Anmeldung. Sobald Sie sich angemeldet haben, senden wir Ihnen einen ausführlichen Vorbereitungsbogen zu.

### **Noch Fragen?**

Uns ist bewusst, dass wir hier wahrscheinlich nicht alle Ihre Fragen beantworten konnten. Sie können uns gern für eine unverbindliche Beratung anrufen. Das ist sicher auch eine gute Gelegenheit, uns persönlich etwas näher kennen zu lernen.

### **Wir freuen uns auf eine mögliche Begegnung,**

#### **Andrea & Veit Lindau**

„Dann kehrt der Pilger nach Hause zurück, zurück zu seinem Ursprung... Jenseits davon lässt sich nichts mehr berichten, denn jenseits davon ist das Nicht- Wahrnehmbare, Nicht- Erfassbare, Nicht- Beschreibbare.“ al-Gilânî