

In der Stille liegt die Heilkraft

Meditationstage in Linstow

Suchen Sie eine „Auszeit“, weit weg vom Alltagsstress?

Suchen Sie nach innerer Ruhe?

Suchen Sie nach der Kraftquelle, die tief in jedem Menschen zur Verfügung steht und für die Heilung des Körpers und des Geistes aufgerufen werden kann?

Suchen Sie nach den richtigen Fragen, um das Hier und Jetzt zu verstehen?

Suchen Sie nach Wegen, um zu mehr Gelassenheit, Präsenz und Achtsamkeit in Ihrem Leben zu gelangen?



Dazu laden wir Sie ein, mit nach **Linstow** zu kommen!

Was passiert in dieser Klausur?

- Sie lernen und üben wirkungsvolle Meditations- und Aufmerksamkeits-techniken, die zu einer nachhaltigen Bewusstseinsänderung führen können.
- Sie lernen Energie-Übungen, um widerstandsfähiger, beweglicher und geschmeidiger zu werden.
- Sie lernen einen besonderen Bewusstseinszustand - den Alpha-Zustand – kennen, in dem das Gehirn entspannt und harmonisiert ist, bereit, neue heilende Informationen für die Körperzellen zur Verfügung zu stellen.
- Ausgewogenes, vegetarisches Essen, Gespräche mit Gleichgesinnten, Zeit um die Stille zu erforschen sowie die heilsame Natur Mecklenburg-Vorpommerns.

Hier sind nur einige der Ergebnisse aus mehr als 70 Jahren Forschung über Meditation:

- + erhöht den Blutfluss, verlangsamt die Herzfrequenz
- + löst eine tiefere Ebene der Entspannung aus.
- + regelmäßige Meditation senkt das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen.
- + verstärkt die Gefühle des Wohlbefindens.
- + erleichtert das Loslassen von schädlichen Überzeugungen & Emotionen.
- + verbessert die Beherrschung von Sorgen und Ängsten.
- + schafft Raum für ein tieferes Verständnis für sich selbst und andere.
- + verringert Gefühle von Depression und Hoffnungslosigkeit.

Was braucht man dazu?

- Die Bereitschaft, eine Zeitlang sich etwas Gutes zu tun, ohne auf die „Außenwelt“ achten zu müssen.



Wer kann mitmachen?

- Obwohl sich das Seminar in erster Linie an Tumor-Patient*innen richtet, ist jeder willkommen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Klausur fängt am Montag Spätnachmittag an und endet am Sonntag Mittag.

Wer leitet die Klausur?

- Ron Beier, über 50 Jahre Meditationserfahrung, autorisierter Kursleiter der “World Taiji Boxing Association” sowie autorisierter Guolin-Qigong Lehrer und Mitglied des College of Sound Healing und Mitglied der GfBK e.V.

Organisation: Gesunde Wege Gehen e.V.
Amtsgericht Rostock VR 10536-1
Steuernummer: 079/141/19981
Vorsitzender: Thomas Christiani

Anmeldung

Meditationstage in Linstow 2026

Persönliche Daten

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ ☎ Privat: _____

PLZ/Wohnort: _____ ☎ Beruf: _____

eMail-Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ weiblich männlich

Gesundheitliche Beschwerden: _____

Bitte zur Kenntnis nehmen:

Alle Kurse setzen einen **stabilen Gesundheitszustand** voraus. Sollten Sie in dem einen oder anderen Bereich Probleme haben, z. B. Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Probleme, psychische Erkrankungen oder andere ungeklärte Symptome bzw. sollten Sie schwanger sein, sprechen Sie bitte vor der Kursanmeldung mit Ihrem Arzt und mit dem Kursleiter. Der Kurs ist nicht als „Wellness-Urlaub“ gedacht, sondern als **Beitrag zur Selbstwerdung**.

Disclaimer: Die angebotenen Kurse dienen als Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Ottawa Charter von 1986: *„Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Beschwerden und Krankheit.“* Die Kurse dienen jedoch **nicht** als Therapie, medizinische Behandlung oder Rehabilitationsmaßnahme und dürfen **nicht** als Ersatz für eine vom Arzt angeordnete Behandlung oder Therapie aufgefasst werden.

Termin: Montag 23. November bis Sonntag 29. November 2026

Kosten inklusive Vollpension und Kursgebühren:

- € 630,00 pro Person: Doppelzimmer mit Bad & WC (meistens getrennte Schlafbereiche möglich)
- € 830,00 Einzelzimmer mit Bad & WC
- € 550,00 Schäferwagen (auf der Wiese 50 Meter südlich vom Haus, Bad ist im Haus)
- € 30,00 Rabatt für Mitglieder des Vereins „Gesunde Wege Gehen e.V.“

Achtung: die Anzahl der Zimmer, insbesondere Einzelzimmer, ist begrenzt und wird nach Eingang der Anzahlungen auf einer „First come, first served“-Basis verteilt. Die angebotene Unterkunft und vegetarische Vollverpflegung sind schlicht und einfach. Es handelt sich um ein altes Gutshaus, das liebevoll und ökologisch vollsaniert wurde. Die Schlichtheit, das Programm, das Schweigen, die angebotenen Techniken sowie Ingas wunderbar ausgewogene, köstliche Mahlzeiten dienen dazu, unsere Aufmerksamkeit auf die heilsame Stille in uns selbst zu lenken.

Eindrücke des Hauses: <https://gutshaus-linstow.de/>

Der Vertrag (und damit eine Platzreservierung) wird erst mit der Anzahlung von €100,- bzw. Zahlung gültig. Bei einer Absage nach Vertragsabschluss wird die Summe von €50,- als Stornogebühr einbehalten. Bei einer Absage später als 3 Wochen vor Kursbeginn ist die gesamte Kursgebühr fällig. Bei Stellung einer Ersatzperson für den Kurs wird eine Rückerstattung der vollen Anzahlung vorgenommen. Mindestteilnehmerzahl 15, maximal 20; bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns das Recht vor, den Kurs abzusagen bzw. umzugestalten. Unter diesen Umständen erhalten Sie auf Wunsch die volle Anzahlung von uns zurück.

Unterschrift

Ort und Datum

Persönliche Daten werden nicht an Dritte weitergegeben! Wenn Sie kein halbjährliches Informationsblatt von uns erhalten möchten, geben Sie uns Bescheid und Ihre Daten werden bei Kursende von der Datenbank gelöscht.

Bitte hier trennen ✂ -----



Gesunde Wege Gehen e.V.
Koggenweg 7, 18147 Rostock

Weitere Informationen: Tel: 0381-46060146

Email: info@gesundewege.com

Website: www.gesundewege.com

Bankverbindung:

Kontoinhaber: Gesunde Wege Gehen e.V.
Deutsche Apotheker- und Ärztebank e.G.

IBAN: DE71300606010006334920
BIC: DAAEDEDXXX