



Samstag, 11. und Sonntag 12. Juli 2026

Meditationssseminar mit Martin Stern

Martin Stern wird mit Katrin Bormann bei uns im Dojo ein Meditationswochenende durchführen. Martins Vita findet Ihr auf seiner Website <https://geistes-schulung.de>.

Katrin Bormann wird die Meditation mit ihrer Schule des *Mindful Moments* ergänzen. Unser Körper ist uns in der meditativen Praxis eine ganz wichtige Unterstützung und bekommt deshalb besondere Aufmerksamkeit. <https://meditation-wolfenbüttel.de/ueber-mich/>

Die Intensität und der Ablauf der Meditationen können angepasst werden. Wenn Euch bestimmte Frage oder Themen besonders am Herzen liegen, nehmen wir Eure Anregungen gerne auf.

MEDITATION IN DER MODERNE

ÜBUNGEN UND EINSICHTEN IN ERLEUCHTENDE DIMENSIONEN DES GEISTES

Seit alters her gilt Meditation als der Königsweg zur Schulung von Herz und Geist für ein persönlich erfüllendes Leben. Als eine Kunst-zu-Leben zeigt sie uns, wie unser Leben an Freude, Geistesklarheit, Frieden und Sinnhaftigkeit gewinnen kann.

Denn Nirgendwo sonst sind wir unserem Erleben näher, unverfälschter, intimer als in der Meditation.

Wer die ‚Welt‘, die inneren und äußeren Realitäten unseres Lebens, verstehen und nicht in eigenen oder kulturellen Illusionen verloren gehen will, braucht einen anderen Zugang zur Wirklichkeit als bloße mentale Aktivität, die um ein gut gemachtes Ego kreist.

Meditation ent-wickelt diese neue Form von Intelligenz, ihr Vermögen ist das klare Licht des Geistes einfühlsamen, unmittelbaren, erkennenden Schauens. Sie schult in einer Wahrnehmung der Welt, in der die Essenzen

von Herz und Geist verschmelzen und darin ihren uralten Widerspruch auflösen.

Ihr Anspruch, eher ein Selbst-Versprechen, ist die Beendigung der Entzauberung der Welt, der Abschied vom Gebundensein an/in eine Alltags-Traumwelt, die wir selbst unbewusst und unwissend erschaffen haben und in der wir uns endlos und gewohnheitsmäßig zu ‚drehen‘ scheinen.

Ihre Mitte findet sie nicht in Regeln, Riten, fixen Werten oder in Glaubensdingen, die das offensichtlich Offene und Durchscheinende des Geistes nicht wahrnehmen können, sondern in der grundlegenden Natur des Geistes selber ... und im Vertrauen in seine heilsame und ‚wissende‘ kreative Kraft.

Als eine ‚Kunst des Erwachens‘ gibt sie dem menschlichen Werden Vision und Ausrichtung für die Entfaltung eines ureigenen Potentials, das unserer Kultur fast vollständig verborgen bleibt.

Vorgeschlagener Ablauf

Samstag

10 Uhr Ankommen und Begrüßung
10. 30–13 Uhr geführte Meditation
13–14.30 Uhr Pause
(selbstorganisiert – auch im Dojo möglich)
14.30–15.15 Mindful Movement
Körperbewegungen in harmonischer Abfolge
Tiefenentspannung und Regeneration
15.15–15.30 Uhr Pause
15.30 Uhr stille oder geführte Meditation
ab 18.30/19.00
Essen z.B. im Restaurant Oraya gegenüber
Wer mitkommen möchte, bitte bis Ende Juni
Bescheid sagen. (Selbstzahler)

Sonntag

10–12.30 Uhr geführte Meditation
13–14 Uhr Pause
14–14.30 Uhr Mindful Movement
14.30–16 Uhr stille oder geführte Meditation

Seminarkosten 220,00 € p. P., reduziert 110,00 €
(der reduzierte Betrag ist für Menschen, die z.B.
arbeitslos sind oder aus einem anderen Grund
über geringe Mittel verfügen, und Studenten
vorgesehen. Bitte vorab aus organisatorischen
Gründen mit Gregor abstimmen)

Der Verein erhält einen Teil der Seminarkosten.
Die Anmeldung zum Seminar und die
Rückmeldung zum Restaurantbesuch bitte über
Email: meditation@mescherowsky.de

Bitte meldet Euch über die Emailadresse
meditation@mescherowsky.de an, so dass wir
alle Vorbereitungen gut treffen können.



AIKIDO

AIKIKAI AACHEN e.v.

Hauptstr. 7 · 52066 Aachen