

Vorstellung der Begegnungsräume im Rahmen der „Tage des Aufbruchs“, am 27. April 2019 im BZ St. Benedikt

7:00

Im Meditationsraum: Michaela Fiona Birgeder, **Yoga**

8:30

Im Hofgarten (bei Regen im Bildungszentrum) : Altabt Berhold Heigl,
„Auf dem Weg zur Mitte, in und auf den Spuren des Hl. Benedikt“

Von 12:30 bis 16:00 im Fernsehraum, Neubau 1. Stock, wird es möglich **das neue Gemeinwohlkonto zu eröffnen**. Das Gemeinwohlkonto ist ein vollwertiges Bankkonto bei dem jedoch das Guthaben Gutes tut. Ob als Zweitkonto, Gehaltskonto, Geschäftskonto oder Pensionskonto. Einzige Voraussetzung zur Kontoeröffnung: Ein Lichtbildausweis. Ansprechpersonen vor Ort sind: Helmo Pape von der Genossenschaft für Gemeinwohl und Markus Wimmer vom Umweltcenter der RAIKA Gunskirchen.

14:00

1.Meditationsraum: Erich Ortner, **Rhythmus-Atem-Bewegung**

Mit einfachen Spür- und Bewegungsübungen, die vorwiegend am Boden liegend ausgeführt werden, können Überspannungen im Leib ausgeglichen werden, größere Frische und Präsenz stellen sich ein. Bitte bequeme Kleidung und ev. ein Handtuch zur Übungseinheit im Meditationsraum mitbringen. 3- 10 Teilnehmer

2.Seminarraum II: Heidi Ramskogler, **Gewaltfreie Kommunikation**
(GFK) nach Marshall Rosenberg

Bei GFK geht es um eine Sprache des Herzens, um einen Achtsamkeitsprozess, der in ein Kommunikationsmodell verpackt

- Dabei hilft meine Bedürfnisse und die des anderen zu verbinden
- Mit dem Herzen zu hören
- Mich so auszudrücken, dass ich mit meinen Anliegen gehört werde. (Was von Herzen kommt, das geht zu Herzen.)

3. Seminarraum III: Manfred Gotthaldseder, „**Woher bekommt Geld seinen Wert**“
Vortrag und Gespräch - Manche leiten den Geldwert von der einstigen Goldwährung ab, andere aus der Autorität des Staates. Aber heute entspringt Geld aus Kreditverträgen und sein Wert geht aus der Einhaltung dieser hervor.

In Wirtschaftskrisen kommt es zu Kreditausfällen und damit steht der Geldwert in Frage. Es wäre aber auch eine solidere Basis für den Wert des Geldes vorstellbar, die kommende Generationen nicht über Schuldenberge versklavt und die wir sofort parallel installieren könnten. Sie fußt auf Energie.

4. Festsaal: Seminarraum II: Michaela Birgeder: **Gemeinsam manifestieren, mit Herz und Verstand**

Bewusstseins- & Mentaltraining, Manifestieren und Empfangen will gelernt sein, Kopf und Herz in Einklang bringen

GeDANKEN, VerTRAUEN, Schöpfungsmeditation: Gemeinsam schaffen wir ein Kraftfeld für die Neue VISION, die Fülle fühlen

5. Seminarraum VI: Marianne Schallhas, **Führung durch die Ausstellung „Segen und Fluch des Geldes“**

Franz Schallhas, er arbeitet seit ca. 30 Jahren gemeinsam mit seiner Frau in Initiativen und Vereinen für eine friedensfähige Geldordnung, **bietet Pausengespräche** im Seminarraum IV an. Bitte wenden Sie sich auch an ihn! Die Ausstellung ‚Segen und Fluch des Geldes‘ der Arbeitsgemeinschaft Gerechtere Wirtschaften regt zu einer fundierten Auseinandersetzung mit einigen zentralen Aspekten unseres Geldwesens an. Ihre Vision ist eine friedensfähige Geldordnung, die allen Menschen gleichermaßen dient.

16:00

6. Meditationsraum: Karin Weichselbaumer, **Herzmeditation, Körperübungen.**

Wir beginnen mit der bewegten Herzmeditation. Genießen anschließend harmonisch abgestimmte Körperübungen aus verschiedenen Methoden wie Wirbelsäulentraining, Yoga, Ismakogie u.a. Mit einer Phantasiereise beenden wir das Hineinspüren von unserer Mitte zum Herzen.

7. Seminarraum III (oder IV): Raimund Dietz, Wirtschaftswissenschaftler

Geldphilosoph, Obmann PROVOLLGELD Austria, beantwortet **Fragen zur Monetative** www.provollgeld.at www.provollgeld.at

Seitdem Geld nur mehr als Papier- oder als Buchgeld in Verwendung ist, kommt es sehr darauf an, wer es schöpft (produziert). Papier- und Buchgeld gehört in die Hände der Öffentlichkeit (einer unabhängigen, aber dem Gemeinwohl verpflichteten Zentralbank). Aber mehr als 90% unseres Geldes kommen inzwischen von den Geschäftsbanken als Schuldgeld. Sie sind es, die die Macht im Staate praktisch ausüben und die Gesellschaft mit ihren Spekulationsgeschäften vor ca. 10 Jahren an den Rand des Abgrund trieben und die Gesellschaft weiterhin und außerordentlich belasten.

Es geht ganz leicht und anders: Dem Gesetz nach hätte nur die Zentralbank (EZB, OENB) das Recht auf Geldschöpfung. Die jetzige Praxis, bei der auch Geschäftsbanken Geld herstellen, ist gesetzlich gar nicht gedeckt. Es ginge nur darum, das Gesetz konsequent anzuwenden: Geld – auch Buchgeld – dürfte nur die Nationalbank erzeugen. Dann hätten wir Vollgeld. Vollgeld wäre ein wirksames Mittel zur Bekämpfung des Banken- und Finanzwahnsinns.

8. Seminarraum II: Selina K. Haag, **Deine Herzenskraft und innere Lebendigkeit ins Fließen bringen**

Gemeinsam eröffnen wir einen Raum des Vertrauens, der uns ermöglicht tiefer in uns selbst einzutauchen. Eine aktive Meditation lässt uns in unserem eigenen Körper ankommen und die innere Lebendigkeit spüren. Das kohärente Herzatmen gibt uns die Möglichkeit vom Kopf ins Herz umzuschalten – unser Bewusstsein vom Verstand in unser Herz zu verlagern. Stress wird abgebaut und wir harmonisieren dadurch Herzfrequenz, Blutdruck und Nervensystem. Über das Fühlen echter Herzensgefühle wie Dankbarkeit und Wertschätzung öffnen wir uns selbst unser Herz. So ist auch der Zugang zur Herzintelligenz – zur intuitiven inneren Weisheit- leichter möglich, die weit über den begrenzten Verstand hinausgeht. Über meditatives Atmen verbinden wir unsere energetischen inneren Pole Herz und Becken. Die Beckenkraft steht für unsere Handlungskraft in der Welt, mit der wir die Ideen aus unserem Herzen umsetzen. Über bewusstes Atmen bringen wir die Lebensenergie in unserem Becken ins Fließen, um den nächsten Schritt in unserem Leben mit Leichtigkeit gehen zu können.

Erst wenn wir wirklich unseren ganzen Körper beheimaten und unsere innere Lebendigkeit fühlen, können wir wirksam werden in unserem Umfeld. Je mehr wir eins sind mit uns selbst und je stärker unsere Herzenskraft (Herztorus) schwingt, desto mehr Einfluss haben wir auf die Schwingungsfrequenz unserer Mitmenschen.

Wenn gewünscht, können wir uns anhand einer praktischen Fühlmeditation auch dem Thema widmen: „Wie gehe ich auf meiner Gefühlsebene mit den negativen Entwicklungen in unserer heutigen Welt um – mit dem Schmerz, der Mutter Erde, Menschen, Tieren und Pflanzen angetan wird?“ Wie mache ich es konkret, dass ich weder abstumpfe, noch vor Schmerzüberwältigung mich abwende und ignoriere? Wie setze ich diesbezüglich meine eigene Herzenskraft ein?

9. Kapelle: Nina Krämer, Pastorin der Cornerstone-Gemeinde in Linz, wird gemeinsam mit Gatten Frank Krämer angeleitete **Meditation zu Psalm 15** anbieten, mit **Fingerpicking Gitarrenmusik**

10. Festsaal: Gottfried Freudmann: „**Biodanza**“

Biodanza ist eine Einladung, dein Lebezu tanzen, zu fühlen, deine eigenen Bewegungen zu finden und anderen Menschen ohne Worte zu begegnen. Es kann befreiend, wohltuend, bewegend wirken und bringt uns Menschen zusammen. Wir werden ganz einfache Tänze, Übungen und Spiele erleben, zum Teil allein, mit wechselnden Partnern und in der ganzen Gruppe, begleitet von bewegender und berührender Musik. Komm und lass dich überraschen!

19:00

11. Festsaal: Prof. Armin Bernhard, Bozen, Vorsitzender der Bürgergenossenschaft Mals/ Oberevinschgau: Vorstellung und Gespräch über „**Das Wunder von Mals**“, die erste pestizidfreie Gemeinde der EU. In den Diskussionen in und um die Gemeinde Mals spiegeln sich auf lokaler Ebene viele aktuelle globale Fragen und (Fehl)entwicklungen wider. Im diesem Begegnungsraum wird der „Malser Weg“ nachgezeichnet, im regionalen Kontext verortet und mit globalen Themen verknüpft. Er zeichnet nach wie Menschen Verantwortung für eine Region und für ihre Zukunft übernehmen und sich einbringen. Das Gespräch möchte anregen zum sich einbringen und am Beispiel Mals in Bezug auf die je eigene Lebensrealität gemeinsam diskutieren, wie(viel) Veränderung möglich ist.

12. Seminarraum I: mit Angela Höfer **Wertschätzungsrunde** Wertschätzung – eine unterstützende Kraft, die aus dem Gefühl und dem Herzen kommt
Wertschätzung bereichert dein Leben Wir wollen die Wertschätzung für uns selbst, für den Anderen für unser Leben ins Bewusstsein bringen und fühlen – und damit neue bereichernde Erfahrungen in unser Leben einladen. Mit einfachen und wirkungsvollen Übungen, die deine gefühlte Wertschätzung bewusst machen und verstärken.
Erfahre, wie du immer mehr positive Ereignisse in dein Leben ziehen kannst, indem du die Wertschätzung in deinem Leben vermehrst.

13. Seminarraum IV: Cornelia Wallner, **Freie Integrative Aufstellung**
Die Freie Integrative Aufstellungsarbeit bietet neben der Klärung persönlicher Anliegen auch eine großartige Möglichkeit, kollektive Themen, die uns in dieser hochschwingenden Zeit beschäftigen, zu bearbeiten.
Gemeinsam in der Gruppe wird entschieden, welchem Thema wir uns zuwenden, um Klärung, Transformation und Heilung fürs große Ganze zu erwirken.
Beim Sommerfest 2018 haben wir schon eine ganz besondere Aufstellung gemeinsam gestaltet und erlebt zum Thema „Paradies – wie kommen wir dorthin?“

14. Seminarraum II: Barbara Stärk, **Worum geht's oder:
Wie wir Gefühle als Brücken nutzen können**

Nach der „Gebrauchsanweisung unserer Gefühle“ von Vivian Dittmar dienen Gefühle als Brücken zwischen uns Menschen. Leider sind diese Kanäle oft sehr diffus, verlegt oder nicht einsetzbar, darum macht es Sinn diese zu reaktivieren und zu öffnen. Mit Hilfe des Modells und den Definitionen der einzelnen Gefühle wird es uns möglich, uns darüber auszutauschen. Durch praktische Übungen lernen wir unsere Gefühle besser zu unterscheiden und sie von emotionalen Altlasten zu trennen.

Diese Emotionen bekommen die Möglichkeit sich in „Entladungsräumen“ zu zeigen, werden noch einmal gefühlt und so in das jeweilige Leben integriert. Mit dieser Praxis werden wir sicherer im Fühlen, tragen weniger an Altlasten und werden freier im momentanen Miteinander.

15. Seminarraum III Günther Peham, Einführung und Gespräch „**Licht aufdrehen**“
Das Prinzip „Licht aufdrehen“ zeigt auf wie einfach es ist, sein eigenes glückliches, selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu gestalten, indem man das „Licht aufdreht“. Dadurch erbringt jeder von uns automatisch seinen Beitrag zum Gelingen des großen Ganzen.

20:30

16. Kapelle: Marlis Tanzer, **Mehrstimmig singen mit
Gesprächen zu Sinn- und Glaubensfragen**

Singen macht Freude, ist gesund und baut Stress ab.

Miteinander singen ist erlebte Gemeinschaft, lehrt uns aufeinander zu hören, uns einzufügen. Es ist schön, wenn aus vielen Individualisten ein einziger Klangkörper erwächst.

„Gesang ist die eigentliche Muttersprache des Menschen“. (Yehudi Menuhin)

Die gesungenen Texte können uns inspirieren, über uns, das Leben, die Welt und Gott nachzudenken. Was uns bewegt, wollen wir miteinander teilen.

17. Mediationsraum: Erich Nussbrücker: **Atemmeditation**

Gemeinsam wählen wir ein Thema der Veranstaltung aus, dass der Gruppe am Herzen liegt oder besonders auf den Nägeln brennt. Wir werden dazu ein paar Sätze und Schlagwörter aufschreiben. Auf der Gefühlsebene nähern wir uns dann dem Thema in einer von mir geführten Meditation an. Wir benutzen unseren Atem, um unser Herz zu öffnen und unsere Energie ins Fliesen zu bringen. In Achtsamkeit, Anerkennung und Dankbarkeit werden wir auf das „Alte“ blicken. Ohne die Würdigung des „Alten“ kann kein „Neues“ entstehen. Feste Energien werden dadurch frei, Bewegung entsteht, Raum entsteht, neue Impulse und Energien können einfließen. Wir stärken das „Neue“ zum allerhöchsten Wohle aller Beteiligten.

18. Festsaal: Gabriele Adelberger: **Biodanza**

19. Seminarraum III: Wolfgang Reinke, Vortrag „**In Verknüpfungen denken**“,

betriebswirtschaftliche und umwelttechnische Zusammenhänge müssen wir uns ganz konkret vorstellen“. Es geht dabei auch um psychologische Gegebenheiten, unsere Freude kann Ängste, Zwänge, beleidigt sein abbauen.

Sonntag, 28. April

7:00

In der Kapelle: Tobias Plettenbacher, **Meditation & Gesang**

Im Meditationsraum: Selina Katharina Haag,

Aktive Meditation, Yoga und Körperübungen, damit wir gut in unserem Körper und Herzen ankommen