

INNEHALTEN ZENTRUM FREYSTADT

am

CONTEMPLATIO®



CONTEMPLATIO
LERN- UND
LEBENSZENTRUM



INNEHALTEN URLAUB
für Körper | Geist | Seele

**„Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein,
sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere
Tränen zu weinen. Was auch immer sich in uns offenbart,
es ist das Leben, das sich darin zeigt, und es ist
immer ein Geschenk, sich mit ihm zu verbinden.“**

Marshall Rosenberg



**HERZLICH WILLKOMMEN
bei Deinem INNEHALTEN URLAUB
im INNEHALTEN ZENTRUM Freystadt.**

Rund um das Franziskanerkloster findest Du viele Möglichkeiten BEWEGUNG und NATUR mit INNEHALTEN ÜBUNGEN zu verbinden - für eine wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Parkplätze und öffentliche Toiletten sind vorhanden und die Innenstadt ist zu Fuß bequem erreichbar. Bei mehrtägigem Aufenthalt sind in der Stadt und der Region Übernachtungsmöglichkeiten vorhanden.

Allein oder in der Gruppe, ein kurzer Besuch, ein halber Tag, ein ganzer Tag oder ein längerer Aufenthalt - INNEHALTEN lohnt immer, weil Du dort ankommst, wo Deine Heimat ist, nämlich bei Dir selbst.

INHALT

INNEHALTEN in RÄUMEN DER STILLE Seite 7

in der Klosterkapelle oder der Wallfahrtskirche
mit Anleitungen aus der Achtsamkeit

INNEHALTEN im GARTEN DER STILLE Seite 13

mit meditativen Audio-Anleitungen
aus der Somatisch Basierten Meditation

INNEHALTEN am BARFUSSWEG Seite 19

mit Anleitungen aus der Achtsamkeit

INNEHALTEN WANDERUNG Seite 27

am CONTEMPLATIO

**„Das ewige Wort
wird nur in der Stille laut“**

Meister Eckhardt

INNEHALTEN IN RÄUMEN DER STILLE

in der Klosterkapelle
oder der Wallfahrtskirche
mit Anleitungen aus der Achtsamkeit





Sakrale Räume dienen grundsätzlich dem Gebet.

Unabhängig von der jeweiligen Weltanschauung bieten Sie darüber hinaus aber auch Raum, um im Schweigen zu sich zu kommen. Begleitend dazu hier die Einladung zu drei Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeitsmeditation:

ÜBUNG 1

Schließe die Augen. Lege Deine Wahrnehmung auf Deinen Atem, wie er einströmt, wie er ausströmt. So wie das jetzt in diesem Moment geschieht. Wenn Gedanken versuchen Dich abzulenken, dann nimm sie kurz wahr „Ah, ein Gedanke“, und kehre zu Deinem Atem zurück. Er ist wie ein Anker, der Dich hält. Es werden vielleicht auch Geräusche auftauchen, Körperempfindungen, Gefühle. Nimm das alles kurz wahr und folge dann wieder Deinem Atemstrom - dem Anker, der Dich im Moment hält und das Leben in Dir nährt. Entscheide selbst, wie lange Du diese meditative Übung machen möchtest.

ÜBUNG 2

Schließe die Augen und spüre in den Raum hinein. Die Einladung ist, die Stille wahrzunehmen. Sie wird immer unterbrochen durch Geräusche und Gedanken.

Lass sie weiterziehen und lausche auf die Stille zwischen den Geräuschen und Gedanken. Und vielleicht kannst Du sogar die Stille hinter dem Rauschen der Welt erahnen.



ÜBUNG 3

Schau Dich um in diesem Raum. Lass das, was Du siehst mit Deinem Blick zu Dir, nach innen fließen. Schließe dann die Augen und gehe mit Deiner Wahrnehmung in Deinen Körper. Was taucht auf, was ist zu spüren?



*Infos zur Wallfahrtskirche Maria Hilf:
www.sueddeutscher-barock.ch/In-Werke/a-g/Freystadt.html*

ACHTSAMES TAGEBUCH

Das waren beim Sitzen in den Räumen der Stille ...

meine Körperempfindungen:

meine Gefühle:

meine Gedanken:

Achtsamkeit legt die Wahrnehmung auf die Erfahrungen, die wir machen und erst im zweiten Schritt auf die Gedanken, mit denen wir diese Erfahrungen beschreiben und mit denen wir überlegen, was sie für uns bedeuten.

Das sind jetzt in diesem Moment ...

meine Körperempfindungen:

meine Gefühle:

meine Gedanken:

**„Wo es Frieden und Meditation gibt,
da herrscht weder Sorge noch Zweifel.“**

Franz von Assisi

INNEHALTEN IM GARTEN DER STILLE

mit meditativen Audio-Anleitungen
aus der Somatisch Basierten Meditation



ÜBUNGEN IM GARTEN DER STILLE

Im GARTEN DER STILLE findest Du Übungen aus dem Bereich der Somatisch Basierten Meditation. An verschiedenen Plätzen sind QR-Codes angebracht, mit denen Audio-Anleitungen aufgerufen werden können. Wir raten dazu, das Smartphone auf Flugmodus zu stellen und einen Kopfhörer zu benutzen.

1 Stille aus der Bewegung

QR-Code zur Anleitung auf einer Holzliege

2 Stille im Körper erfahren

QR-Code zur Anleitung am Pfosten beim Tor in der rechten hinteren Ecke der Klostermauer

3 Die Stille im Atmen

QR-Code zur Anleitung auf dem Stein in der Mitte der Gehspirale

4 Stille im Strömen des Lebens

QR-Code zur Anleitung auf einer Holzliege

5 Die Stille des Denkens erleben

QR-Code zur Anleitung auf dem Steinwürfel

6 Stille des Inneren Raumes

QR-Code zur Anleitung auf der Steinbank

7 Die Stille im alltäglichen Leben

QR-Code zur Anleitung beim Geländer

8 Die Stille „hinter der Stille“

QR-Code zur Anleitung auf der Bank am Franziskus-Brunnen



TIPP

Üben Sie auch zu Hause oder an anderen Orten. Sich selbst haben Sie ja immer dabei.



ACHTSAMES TAGEBUCH

Das waren bei den Übungen im GARTEN DER STILLE ...

meine Körperempfindungen:

meine Gefühle:

meine Gedanken:

Achtsamkeit legt die Wahrnehmung auf die Erfahrungen, die wir machen und erst im zweiten Schritt auf die Gedanken, mit denen wir diese Erfahrungen beschreiben und mit denen wir überlegen, was sie für uns bedeuten.

Das sind nach den Übungen jetzt in diesem Moment ...

meine Körperempfindungen:

meine Gefühle:

meine Gedanken:

„Der Anfang der Abhärtung bleibt immer das Barfußgehen. Es gewöhnt unsere Natur am meisten an die Erde. Dabei wird das Blut nach unten geleitet, der Blutumlauf geregelt und die Füße gekräftigt.“

Sebastian Kneipp

INNEHALTEN AM BARFUSSWEG

mit Anleitungen aus der Achtsamkeit



VORSICHT WILD!

Na gut, wild ist er eigentlich nicht, denn viele Untergründe sind ja von Menschen gemacht. Mit „wild“ meinen wir, dass wir nicht wie bei anderen Barfußwegen extra künstliche Untergründe geschaffen haben. Es sind ja bereits viele verschiedene Möglichkeiten vorhanden. Auch in der Zeit des Pfarrers Kneipp wird es wohl noch keine extra „Barfußgehuntergründe“ gegeben haben. Für unseren Barfußweg hier einige Tipps und Vorschläge:

Schuhe mitnehmen

Einfach die Schuhe mitnehmen für Strecken, die Du nicht barfuß gehen möchtest.

Achtgeben

Beim Barfußgehen achten wir sowieso besonders auf den Untergrund. Das führt uns im Sinne der Achtsamkeit in den Moment, ins Hier und Jetzt, Schritt für Schritt. Wir dürfen selbst die Verantwortung dafür übernehmen, wo wir hintreten und in was wir eventuell hineintreten.

Offizielle Erlaubnis für dreckige Füße in Strümpfen

Beim „wilden“ Barfußgehen werden die Füße wahrscheinlich dreckig. Zum Schluss kannst Du sie vielleicht mit einem Taschentuch etwas säubern. Oder Du erlaubst ihnen mal dreckig in die Socken zu schlüpfen. (Kinder haben hiermit die offizielle Erlaubnis, auch mit dreckigen Füßen Strümpfe zu benutzen. Falls Eltern deswegen schimpfen, einfach diese Erlaubnis vorzeigen 🙄)

Du hast die Wahl

Du hast oft die Wahl zwischen verschiedenen Untergründen. Die Einladung ist, immer wieder wahrzunehmen, welche Möglichkeiten es gibt – glattes Pflaster, raues Pflaster, kurzes Gras, langes Gras, schlammiger Untergrund, Splitt oder für ganz Mutige: Drachenzähne.

Gerne nach jedem Untergrund in die Fußsohlen spüren, was dort jetzt im Moment wahrzunehmen ist, wie die unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten wirken, wie der Körper darauf reagiert.

Achtsames Barfußgehen ist immer auch eine Selbsterforschung – wie reagieren wir auf unterschiedliche Gegebenheiten und Herausforderungen.





TAFELN AUF HIN- UND RÜCKWEG

Auf dem Weg findest Du Tafeln mit Weisheiten und Übungen. Schau mal, ob etwas dabei ist, das Du ausprobieren möchtest. Du startest an der Gehspirale im GARTEN DER STILLE. Die Strecke führt Dich auf dem Hinweg am Vogelbeobachtungsturm vorbei bis zu einer Brücke über die Schwarzach und den gleichen Weg zurück.

Schlusspunkt ist der Brunnen, an dem Franz von Assisi auf uns wartet. Es gibt 5 Tafeln auf dem Hinweg und 5 für den Rückweg. So ist es zwar der gleiche Weg, aber die Schilder bringen Abwechslung.

Wegstrecke 2,3 km ohne Steigung – nicht barrierefrei.

BEGINN INNEHALTEN BARFUSSWEG

HINWEG – TAFEL 1



WEISHEIT

In unserem geschäftigen Leben fühlen wir uns oft abgehetzt und unter Zeitdruck. Meist sind wir in Eile. Aber wo hetzen wir eigentlich immerzu hin? Das ist eine Frage, die wir uns nur selten stellen.

Thich Nhat Hanh

ÜBUNG

Gehe diese Gehspirale bewusst und langsam Schritt für Schritt. Bleibe dabei mit Deiner Wahrnehmung bei Deinen Schritten. Spüre, wie die Füße sich heben, aufsetzen, abrollen. Gehe zur Mitte auf den Steinen, und zurück auf dem Gras. Bleibe zum Schluss noch kurz stehen und spüre nach, welche Empfindungen in Deinen Fußsohlen auftauchen.

Gehe nach Deiner Übung von hier aus bis zur Mauer und dann an der Mauer entlang durch das Tor am Ausgang. Dort siehst Du schon Tafel 2.

INNEHALTEN BARFUSSWEG

RÜCKWEG – TAFEL 1



WEISHEIT

„Das Glück ist ein Schmetterling“, sagte der Meister. „Jag ihm nach und er entwischt dir. Setz dich hin und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.“

Anthony de Mello

ÜBUNG

Setze Dich einige Zeit in Stille hier auf die Bank oder irgendwo anders und beobachte und spüre, ob ein Glücks-Schmetterling sich auf Dir niederlässt.

Folge weiter dem Weg zurück. Die nächste Tafel findest Du dort, wo der Weg nach links abbiegt.

ACHTSAMES TAGEBUCH

Das sind beim Gehen auf den INNEHALTEN BARFUSSWEG ...

meine Körperempfindungen:

meine Gefühle:

meine Gedanken:

Achtsamkeit legt die Wahrnehmung auf die Erfahrungen, die wir machen und erst im zweiten Schritt auf die Gedanken, mit denen wir diese Erfahrungen beschreiben und mit denen wir überlegen, was sie für uns bedeuten.

Das sind nach meinem Gehen jetzt in diesem Moment ...

meine Körperempfindungen:

meine Gefühle:

meine Gedanken:

**„Geh mit Muße und geh in Frieden.
Deine Füße berühren die Erde tief.
Lass dich von deinen Gedanken nicht forttragen,
komm in jedem Moment auf den Weg zurück.
Der Weg ist dir ein guter Freund.
Er wird dir seine Festigkeit und seinen Frieden schenken.“**

Thich Nhat Hanh

INNEHALTEN WANDERUNG AM CONTEMPLATIO



CONTEMPLATIO
WANDERUNG AM WEG
innehalten-region.de



Wandere auf einem Rundweg um das INNEHALTEN ZENTRUM Freystadt. Der Rundweg verbindet den CONTEMPLATIO mit anderen Wanderwegen. Genieße die Bewegung in dieser wunderschönen Natur. Vielleicht hältst Du dazu immer wieder einmal inne für die eine oder andere kleine INNEHALTEN ÜBUNG. Einige davon kannst Du hier im INNEHALTEN ZENTRUM kennenlernen.

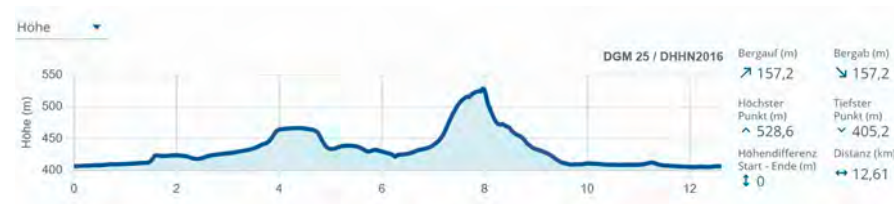
Achtsamkeit legt die Wahrnehmung auf die Erfahrungen, die wir machen und erst im zweiten Schritt auf die Gedanken, mit denen wir diese Erfahrungen beschreiben und mit denen wir überlegen, was sie für uns bedeuten.



Stein Ritual

Bevor Du losgehst, finde einen Stein, den Du mitnehmen möchtest.

Diesem Stein kannst Du während Deiner Wanderung alles anvertrauen, was Dich bedrückt, Dich beschwert, was Dir Sorgen bereitet. Ungefähr bei der Hälfte Deiner Wanderung kommst Du auf den Möninger Berg. Dort steht die Wallfahrtskirche zu den 14 Nothelfern. Suche eine Stelle, an der Du Deinen Stein ablegen magst und lass ihn vertrauensvoll bei den Nothelfern zurück.

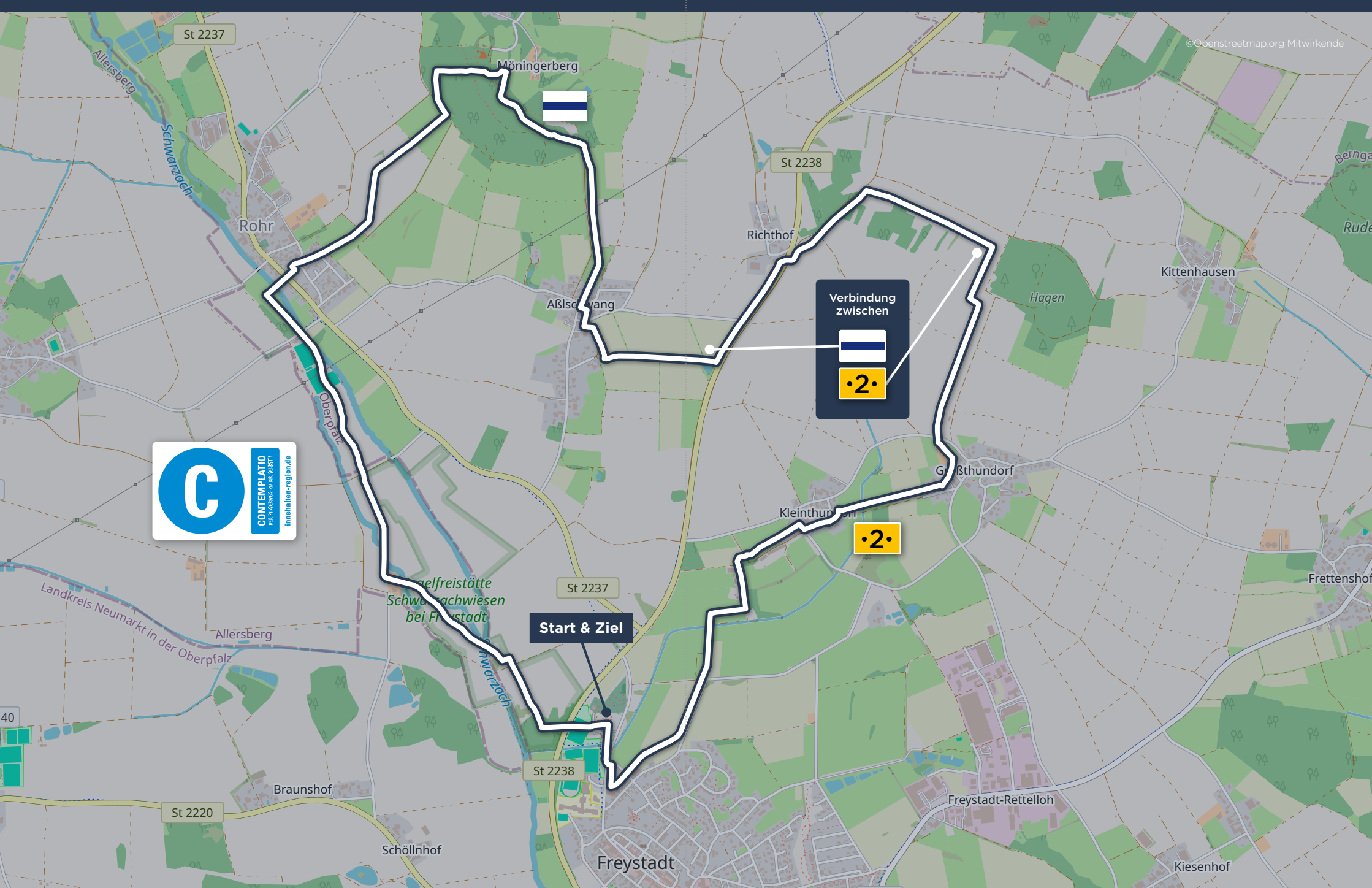


Wegbeschreibung

Du startest nahe der Wallfahrtskirche auf dem CONTEMPLATIO **C** in Richtung Vogelbeobachtungsturm. Auf dem Möninger Berg verlässt Du den CONTEMPLATIO und wechselst auf den Berchinger Weg **B**, der bei der Mariengrotte nach rechts den Waldrand entlang abzweigt und den Möninger Berg wieder hinab führt.

Der Berchinger Weg stößt auf den geteerten Radweg an der Staatsstraße ST2238. Ab hier beginnt die nicht markierte Verbindung zwischen dem Berchinger Weg und dem Wanderweg 2. Du verlässt den Berchinger Weg und wendest Dich auf dem Radweg nach links bis zum ersten Anwesen, dem Richthof mit dem Ziegenhof-Café. Dort überquerst Du vorsichtig die Staatsstraße, hältst Dich nach links und folgst einem geteerten, nach oben ansteigenden Radweg. Auf der Anhöhe biegt der Radweg auf einen ungeteerten Feldweg nach rechts ab, der bis zu einem Waldstück führt. Dort verlässt Du den Radweg nach unten den Waldrand entlang und folgst nun der **2** bis die Wallfahrtskirche Maria Hilf in Sicht kommt. Du kannst nun auf der **2** weiter gehen, bis Du auf den **C** stößt.

Gerne kannst Du Dir auch einen eigenen Weg zum Ausgangspunkt zurück suchen. Freystadts Gastronomie lädt anschließend ein, die Rundwanderung kulinarisch abzuschließen.



ACHTSAMES TAGEBUCH

Das sind während meiner INNEHALTEN WANDERUNG ...

meine Körperempfindungen:

meine Gefühle:

meine Gedanken:

Achtsamkeit legt die Wahrnehmung auf die Erfahrungen, die wir machen und erst im zweiten Schritt auf die Gedanken, mit denen wir diese Erfahrungen beschreiben und mit denen wir überlegen, was sie für uns bedeuten.

Das sind nach der INNEHALTEN WANDERUNG in diesem Moment ...

meine Körperempfindungen:

meine Gefühle:

meine Gedanken:

**„Und ich habe bemerkt:
Das Wunder, auf das ich so lange
gewartet habe, bin ich selbst“**

Selma Lagerlöf

IMPRESSUM

Vielen Dank an alle, die es möglich gemacht haben, dass das
INNEHALTEN ZENTRUM Freystadt entstehen konnte.



INNEHALTEN | REGION
ruhe | stille | ankommen



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

Dieses Projekt wird mit Mitteln des Bundes und des Freistaates Bayern aus der
Gemeinschaftsaufgabe Verbesserung der Agrarstruktur und des Küstenschutzes gefördert.

Idee, Konzept inhaltliche Umsetzung & Projektierung:

Johann Beck Consulting
Lindenstraße 18 · 92367 Pilsach

Tel: 0173 5855655

Mail: j.beck@johann-beck-consulting.de

Web: www.johann-beck-consulting.de

Besonderer Dank an die Stadt Freystadt:

Bürgermeister Alexander Dorr
Tanja Dechand
Stefanie Thenn

Gestaltung:

calmar creativ GbR
Willi-Graf-Str. 2 · 92348 Berg

Mail: c.amthor@calmar.cc

Web: www.calmar.cc

Fotos:

S. 1, 2, 3, 13, 36: solemedia GbR
S. 7: Andreas Schwarz
S. 8: Stadt Freystadt
S. 9, 15, 27: Stadt Freystadt
S. 19, 21: Johann Beck
S. 28: Saim Art – stock.adobe.com

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)



Stadt Freystadt
Marktplatz 1
92342 Freystadt

Tel: 09179 / 94 90 - 0
Fax: 09179 / 94 16 - 20
Web: www.freystadt.de