

Präsenz üben

Beginne den Tag mit einer Präsenzübung...

Stell dich auf den Balkon oder vor das geöffnete Fenster und atme ein paar mal tief durch... Steh locker und entspannt, in den Knien etwas nachgegeben, die Beine schulterbreit gegrätscht und spür deine Füße im Kontakt zum Boden.

Halte deinen Blick entspannt, ohne etwas Bestimmtes zu fixieren und hör die Geräusche, ohne sie zu analysieren. Nimm dir eine Minute Zeit nur um

dich in diesem Stehen und atmen zu spüren und ganz präsent zu sein, ohne etwas Bestimmtes zu wollen. Lass deine Atmung in ihren natürlichen Rhythmus kommen und gehen und bleib bei diesem Spüren.

Dann heb deine Unterarme mit den Handflächen nach oben bis in Beckenhöhe, ohne sie an den Körper zu pressen, lass die Oberarme ganz locker hängen, die Schultern entspannt.

Spür deine Hände und den Raum um den Händen herum, zugleich mit deinen Füßen zum Boden hin,

und mit der Atmung die kommt und geht.

Halte diese Gebärde für eine Weile, solange du möchtest...

Wenn du möchtest schliesse sie ab, indem du die Hände zusammenlegst und zum Herzen bringst, und mit einer Verneigung.

Martina Gallmetzer Reif

In dieser Rubrik „tipp Spiritualität“ bringen wir in jeder Ausgabe eine Übung oder einen kurzen praktischen Impuls für den Alltag. Vgl. zu dieser Körperübung den Artikel „Den Himmel in sich entdecken“ (Seite 15 f).



> FRANZISKUSFEST_07

Du wirst morgen sein, was du heute denkst

Fr, 5. Oktober bis So, 7. Oktober 2007

ein informatives Programm rund um

Therapie, Beratung und Spiritualität

- Vorträge und Kurzworkshops
- Meditationen und Musik
- Ausstellungen und Begegnungen



GIORNATA DELLE PORTE APERTE

Il centro Tau si propone come un luogo di benessere, aperto e tollerante, attraverso il quale poter attingere alla propria fonte e riportare in corso la propria vita.

Centro Tau:

- accompagnamento, consulenza e psicoterapia
- spiritualità e meditazione
- corsi e seminari
- periodo sabbatico e ritiro

Sabato, 6 ottobre 2007

si terrà la giornata delle porte aperte presso il centro Tau.

Un'occasione per conoscere la struttura e sperimentare direttamente alcune proposte. Sono previsti mini-workshops, mostre ed un punto d'incontro per rispondere a domande, curiosità, prendendo insieme un caffè.

Per informazioni:

T 0471 96 41 78

Zentrum Tau

Rottenburgerplatz 3, 39052 Kaltern

T 0471 96 41 78 - F 0471 96 69 00

info@zentrum-tau.it

www.zentrum-tau.it

St.-Nr.: 02485790212

Raika Überetsch, Filiale Kaltern

K/K Nr: 000302010437

ABI 08255 CAB 58250 CIN W



Foto: © Marzanna Sinciriz



Poste Italiane s.p.a. - Vers. in Post. - G.D. 353/2003 (abg. in Ges. 27/02/2004 Nr. 46), Art. 1, Abs. 2, DBE Bozen

Foto: Georg Pernter

- 02 Du wirst morgen sein, was du heute denkst
- 04 Franziskusfest_07: Erkenne dich selbst und werde ...
- 06 Non fermare le onde
- 08 Ruhe und Entspannung - eine Frage des Trainings?
- 11 Alles neu macht der Herbst: Unser neuer Mitarbeiter

- 12 Die Sorge um die Seele - ein Kampf mit dem Wind
- 15 Körpergebet: Den Himmel in sich entdecken
- 17 Ich suche nicht. Ich finde
- 21 Tipp S: Präsenz üben
- 19 tau: Das Programm

Du wirst morgen sein, was du heute denkst!

editorial

Liebe Leserin, Lieber Leser,
Liebe Freunde des Zentrums Tau!

Vergangenheit. Das, was war. Wir haben im letzten Jahr an unserem Profil gearbeitet. An neuen Ideen. An Projekten. Ein Ergebnis davon wird - wie bereits angekündigt - Wirklichkeit: Zentrum Tau „in Italienisch“. Giorgio Di Renzo, italienischer Psychotherapeut und perfekt zweisprachig, stockt unser Team auf. Konsequenter Schritt: Ab dieser Ausgabe gibt es im Innenteil auch italienische Seiten und Abschnitte. Diese Erweiterung gilt auch für unsere Website.

Gegenwart. Das, was jetzt ist. Wir sind mitten drin in den letzten Vorbereitungen für das kommende Franziskusfest. Ausgabe_07. Traditioneller Höhepunkt im Herbst. Dafür haben wir uns einiges einfallen lassen. Die Hoffnung: Dass es auf Resonanz stößt. Mehr davon auf den nächsten Seiten. Wie immer gilt: Herzliche Einladung an alle mit der Bitte: Weitersagen!

Zukunft. Was sein wird? Martina Gallmetzer, unsere Meditationslehrerin, gönnt sich ab September eine Sabbatzeit. Moderner: Down shifting. Genau das, was wir im Zentrum anbieten und ständig bewerben. Nur wenn wir uns immer wieder auch zurückziehen, können wir ausziehen und mit Menschen arbeiten. Ab Dezember wird sie dann mit neuen Ideen (im Jahresprogramm) die Zentrumsarbeit beleben. Wir wünschen gute, erfrischende Inspirationen. Ihr, und natürlich uns Dableibern.



Am Freitag, 5. Oktober, ist es wieder so weit. Das Zentrum Tau öffnet seine Tore zum diesjährigen Franziskusfest. Der Titel bezeichnend: „Du wirst morgen sein, was du heute denkst!“ Damit wollen wir zum Ausdruck bringen, dass wir in der Gegenwart Vorsorge tragen müssen. Oder, andersherum: Es lohnt sich, bereits heute zu investieren in das, was immer die Zukunft bringen mag.

Das Programm ist umfangreich. Kurzworkshops. Ein Diskussionsforum. Meditative Rituale. Ausstellungen von KünstlerInnen. Foren zur Begegnung und für Kontakt.

Feier. Austausch. Begegnung
All diese Aktionen umrahmen die bereits traditionelle Veranstaltung rund um den Gedenktag des Franziskus und machen diese Tage zu Stunden der Begegnung und Stille, des Feierns und zum Austausch.

Der rote Faden - unser Kernbereich
Ein roter Faden, der sich heuer durch die Tage zieht, fokussiert unsere Kernkompetenz rund um „Therapie, Beratung, Psychologie und Spiritualität“.

Von verschiedenen Standpunkten aus werden wir uns dem Thema nähern. Das Anliegen und unsere Vision: Vielfältige Erlebnisräume anzubieten. Unsere Hoffnung: „Aha-Momente“ zu ermöglichen.

Heute schon an morgen denken?
Wir haben einen markanten Spruch, der Buddha zugeschrieben wird, ausgewählt. Nämlich, dass wir morgen sein werden, was wir heute denken. Im Forumgespräch am Samstag Vormittag werden bekannte Persönlichkeiten von ihrer Warte aus um dieses Thema kreisen. Visionen sind in. Visionen sind rar in Südtirol. Wenn wir nicht schon heute beginnen, gemeinsam zu überlegen, wie wir leben wollen und leben werden, wird es vielleicht morgen zu spät sein. Das, ohne vom Schläge einer schwarzseherischen Cassandra

Fotos: Georg Pernter, Martin Strobl, Archiv Zentrum Tau.

Das Programm im Überblick

Forum Spiritualität mit André Maas		
Die Quellen der Tiefe Spirituelle Kraftorte in Südtirol	Mo, 10. September	Meditativer Abend um 19 Uhr Katharinenkapelle, Schloss Moos, Eppan
Ein meditativer Abend (siehe Seite 16) an einem besonderen Kraftort. Treffpunkt: am Brunnen in Pigeno, St. Michael, Eppan.		
Vortragsreihe mit Godehard Stadtmüller		
Vom Wert des Schreies und vom Sinn der Stille	Fr, 14. September	Vortrag um 20 Uhr Unkostenbeitrag € 10,00
Der Schrei, mit dem wir geboren werden, mit dem wir höchste Not, größte Wut oder auch jubelnde Freude ausdrücken können, ist eine der großen Möglichkeiten menschlichen Ausdrucks. Andererseits ist die Erfahrung von Stille im Äußeren und Inneren ein Weg, tiefer bei sich anzukommen. Der Polarität von Ausdruck und Versenkung als menschlichen Möglichkeiten geht der Vortrag nach.		
Seminar mit Ricarda Wagner		
Kontemplation - der Weg der Stille	Fr, 28. September 18.00 Uhr bis Mi, 03. Oktober 13.00 Uhr	Meditationskurs Kursbeitrag: € 90,00
Kontemplation ist ein in unserem abendländischen Kulturkreis eingebetteter und aus der christlichen Überlieferung entsprungener Versenkungsweg. Es ist die Form übergegenständlicher Meditation. Wille, Verstand und Gefühl werden dabei ins Schweigen geführt, wobei eine wache Achtsamkeit den Weg bereitet für das Innewerden des Urgrundes unseres Seins. Durchgehendes Schweigen und ein tragendes Rahmenritual, sowie Impulse und Einzelgespräch unterstützen uns auf diesem Weg.		
Franziskusfest_07	Fr, 5. Oktober, 18 Uhr bis So, 7. Oktober, 11.30 Uhr	Eintritt frei
Das Zentrum öffnet seine Tore mit einer mehrtägigen Veranstaltungsreihe. Es erwartet Sie ein umfangreiches Programm mit Kurzworkshops zu unterschiedlichen Themen, Diskussionsforen, meditativen Einheiten und Ritualen, Licht und Musik ... Ausstellungen von KünstlerInnen umrahmen die Veranstaltung und machen das kommende Franziskusfest zu einem Event der Begegnung, der Stille, des Feierns und zum Austausch. Thematische Erlebnisräume rund um „Beratung-Therapie, Psychologie und Spiritualität“ eröffnen neue „Aha-Momente“ und interessante Rundgänge für jung und alt, im innen und außen. Das detaillierte Programm wird noch bekannt gegeben.		
Forum Spiritualität mit P. Georg Reider		
Franziskus und der Wolf	Mo, 8. Oktober	Vortrag um 20 Uhr Eintritt frei
Gewalt, Krieg und Aggression sind Verhaltensweisen, welche wir - trotz der vielen tragischen und traurigen Erfahrungen - immer noch als Lösung von Lebensproblemen auf den verschiedensten Ebenen einsetzen. Franziskus hat in seiner Begegnung mit dem Wolf von Gubbio ein alternatives und kreatives Modell für den Umgang mit der eignen Aggression und mit der Gewaltbereitschaft der Umwelt geschaffen. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit seinen und mit unseren Modellen, Probleme und Konflikte zu bewältigen.		
Training mit Dr. André Maas		
Autogenes Training	Freitags ab 12. Oktober	Kurs von 9 bis 10.30 Uhr 7 Einheiten, € 84,00
Innere Unruhe, Nervosität, nicht mehr abschalten können, Schlafstörungen. Viele Menschen sind den täglichen Belastungen nicht mehr gewachsen. Das vegetative Nervensystem kommt aus dem Gleichgewicht. Autogenes Training kann Abhilfe schaffen. In sieben Übungsstunden wird diese altbewährte Methode vermittelt. Zugleich wird dargestellt, wie die genannten Symptome entstehen und gefragt, wie die Ursachen angegangen werden können. Am Ende des Kurses können sie gelernt haben, sich zu entspannen: eine wichtige Voraussetzung zur Bewältigung des Alltags		
„Rites of Passage“-Seminar mit Georg Pernter und Petra Mann		
Die Reise des Helden	Di, 30. Oktober ca. 18 Uhr bis So, 4. November, 16 Uhr	Seminar Preis € 390,00
In jedem Menschen steckt die tiefe Sehnsucht, etwas aus seinem Leben zu machen, zu erkennen, wohin sein Weg geht. Gleichzeitig schätzen wir aber die Bequemlichkeit des Vertrauten und bleiben lieber auf sicherem Boden. Diese Grundspannung bzw. Polarität gilt es aufzulösen. Das Seminar ist so angelegt, dass es uns die Chance gibt, unseren eigenen inneren Ruf zu hören und zu entdecken, welche Schritte wir unternehmen müssen, um Wandlung in unseren Beziehungen, unserem Beruf oder im Übergang in eine neue Lebensphase zu bewirken. Das Seminar ist eine moderne Visionssuche sowie Initiation und ermöglicht tiefgreifende Veränderung. Bitte Sonderprospekt anfordern.		

infos unter 0471 96 41 78 oder www.zentrum-tau.it

Forum Spiritualität mit André Maas		
Ist da niemand, der mich hört?“	Mo, 12. November	Vortrag um 20 Uhr Eintritt frei
Einsamkeit und Verlassenheit ist ein großes Problem in der Gesellschaft. Eine Vielzahl von Menschen ist allein und einsam, fühlt sich innerlich verlassen. Die Betonung liegt auf innerlich. Äußerlich sind diese Menschen unter Umständen von zahllosen anderen umgeben. Es ist Einsamkeit und Verlassenheit, die man auch mit dem Herzen spürt. Manchmal, weil diese Menschen erfahren hatten, dass andere für sie kein Herz hatten. Dadurch sind sie seelisch so sehr verwundet, dass sie nicht mehr imstande sind ihr eigenes Herz zu öffnen. Manchmal auch bricht soviel Leid über Menschen, dass sie das Gefühl bekommen von Gott und der Welt verlassen zu sein, wie man auch sagt. Im Tiefsten ihres Herzens bleibt jedoch die Sehnsucht: wer hört mir zu? Wem kann ich mein Herz ausschütten, wer kann mich annehmen mit meinem ganzen Leid und Schmerz? Was sie suchen ist: den Zuhörer. Gibt es den?		
Forum Spiritualität mit Heike Walden		
In alten Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat	Mo, 10. Dezember	Impulsvortrag und Austausch um 20 Uhr Eintritt frei
In der vorweihnachtlichen Zeit werden viele Wünsche wach. Wünsche beherbergen die Sehnsucht nach dem Eintritt des Wesentlichen in unser Leben. Ihre Erfüllung ist verbunden mit der Geduld des Wartenkönnens., mit der Hoffnung auf das Nicht-Machbare, vielmehr auf das, was uns geschenkt wird. An diesem Abend wollen wir in die Welt der Wünsche eintauchen und erleben, was sie für uns bedeuten können.		
Neu aufgenommen im Programm		
Unterwegs-Sein	So, 4. November bis Sa, 10. November 2007	Kursankündigung: siehe Seite 9 in dieser Ausgabe
Schreibwerkstatt	jeweils montags von 19.30 bis 21.30 Uhr. Termine: 1., 15., 29. Oktober; 5. und 19. November sowie am 3. Dezember	Kursankündigung: siehe Seite 14 in dieser Ausgabe
Schweigeretreat	Mi, 2. Januar, 18 Uhr bis So, 6. Januar, 13 Uhr.	Seminarankündigung: siehe Seite 16 in dieser Ausgabe
Programma del Centro Tau in lingua italiana		
Esercizi di Bioenergetica - Corso Base	mer. dal 31 ott. al 19 dic, ore 18.00 - 20.00	vedi pag. 5

IMPRESSUM

tau_zeit. Die Zeitschrift der Sozialen Genossenschaft Zentrum Tau

Herausgeber

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau
Rottenburger Platz 3, 39052 Kaltern T 0471 96 41 78, F 0471 96 69 00
info@zentrum-tau.it www.zentrum-tau.it

An dieser Nummer haben mitgearbeitet:
Martina Gallmetzer, André Maas, Georg Pernter (gper), Georg Reider.

Presserechtlich verantwortlich: Michael Eschgfäller. **Layout und Grafik:** Georg Pernter, Meran
Druck: Druckerei Union, Meran.

Fotos: Georg Pernter, Georg Reider, André Maas, Archiv Zentrum Tau, Marzanna Syncerz, Martin Strobl, Bernd Derenbach, Haemin Rapp, razorconcept, Maceo.
Erscheint dreimal/Jahr und wird kostenlos zugeschickt.
Eintragung beim Landesgericht Bozen Nr. 14/2006 vom 20.09.2006

Wenn dich jedes Reiben stört, wie soll dein Spiegel dann poliert werden?

Jeladdin Rumi (1207 -1273, Persien)