

Liebe aktuelle und frühere Seminargäste, liebe Interessenten und Freunde,

zunächst etwas persönliches: Ich bin mich zum ersten Mal seit Jahren wieder gesund. Herz und Lunge sind wieder heil. Ich fühle mich deutlich jünger und unternehmungslustig. In meinem Alter erlebe ich eine neue Aufbruchsstimmung. Spannend!

Jetzt bin ich dabei, die Perlen, die ich im Laufe meines Forscherlebens entdecken und/oder entwickeln durfte, an Jüngere weiterzugeben. Aktuell sind es:

Die ZEITLUPE, meine Art der radikalen Entschleunigung, habe ich 2022 meinem Freund Michael Radtke anvertraut. Es wird sie (wie ich seit den 80er Jahren) einmal im Jahr als 5-tägiges Seminar am Benediktushof und/oder an anderen geeigneten Orten anbieten.

Die ZEITLUPE ist sehr einfach: 72 Stunden lang bewegen sich die Teilnehmer non-stop in Zeitlupe. Das ist eine sehr intensive und wertvolle Selbsterfahrung ganz besonderer Art. Ich empfehle allen, sich wenigstens einmal im Leben auf diese Erfahrung einzulassen. **2024: So 25. - Fr 30. August.**

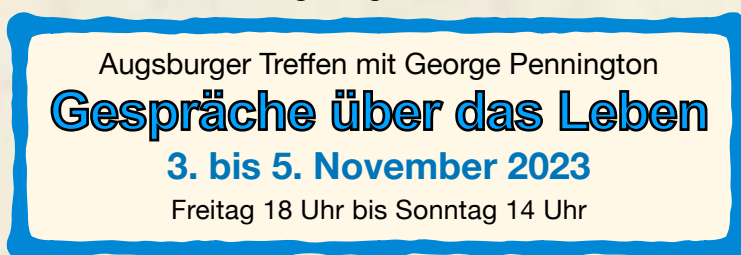
Das IKT (das Isodynamische Koordinations-Training) ist auch eine dieser Perlen. Im Prinzip ist es nur eine Struktur, ein einfaches Verfahren: eine rhythmische Ganzkörper-Bewegung wird allmählich beschleunigt. Das führt auf einer großen Matte zu erstaunlichen und heilsamen Ergebnissen. Bitte lest die Details auf meiner Website nach. Hier nur soviel: das IKT ist ein sehr unmittelbarer und einfacher Weg, Körper und Geist in Einklang zu bringen und gleichzeitig den „Keller“ aufzuräumen.

Im Moment laufen die IKT-Anmeldungen für 2024. Bei Interesse bitte melden.

Drei weitere Perlen will ich in den kommenden Jahren noch weitergeben. Das sind:

1. **Pente und Mankala**, eine meditative und selbstreflexive Intensivschulung der Wahrnehmung. Zwei einfache Brettspiele führen uns Wahrnehmungsfallen vor Augen, in die wir in unserem Alltag so oft unwissentlich hineintappen. (Ich plane ein solches Wochenende 2024 in Augsburg.)
2. **Das Taoistische Gebet**, eine wunderschöne Tai-Chi-artige Bewegungsmeditation: 12 Formen, die zusammen eine ganze Kosmologie bilden - und einen sehr klaren Spiegel. Ich arbeite an einem Videofilm darüber, tue mich aber mit der Regiearbeit schwer. Es wird also noch dauern.
3. **Die Lichtatmung**, eine wunderbare Atemtechnik, die ich vor 40 Jahren entwickelt habe. Durch rhythmische Atmung wird Energie in einem Kreis nach und nach so beschleunigt, dass sie schließlich als gleißend weisses Licht erlebbar wird. Dieses Licht hat heilsame Wirkungen. Wie gesagt: eine Perle. Die beste Vorbereitung für die Lichtatmung ist das IKT.

Sehr ans Herz gewachsen sind mir die Augsburger Treffen, meine Form des **Gruppencoaching**.



Diese Wochenend-Treffen finden 4x jährlich statt. [Detaillierte Infos findet Ihr auf meiner Website.](#)

Und informiert Euch bitte über meine [Kurse am Benediktushof](#).
Das war's für heute. Ich freue mich, wenn für Euch etwas dabei ist.

Ich wünsche allen weiterhin einen schönen Herbst.
Mit herzlichen Grüßen,

George