Pilotprojekt – Workshop auf der Insel Kreta im Mai 2012

Vom 12. bis 18.Mai 2012 fand erstmalig auf der wunderschönen griechischen Insel Kreta das Seminar „CST und Mee(h)r“ oder auch „CST trifft Meditation“ statt.

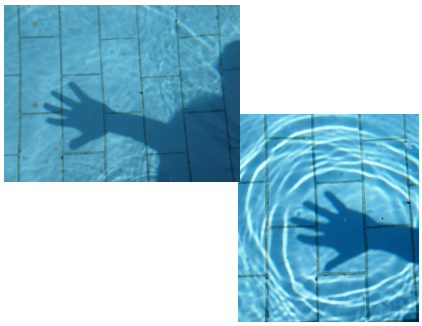
Unter der Leitung von Stefan Höppner und Artur Doszko haben sich sechs Teilnehmerinnen aus ganz Deutschland mit teils langen und ereignisreichen Anreisen zusammen gefunden. Mit griechischer Gastfreundlichkeit nahm uns das ökologische Seminarzentrum Metacom in Anidri, an der Süd- Westküste Kretas, mitten am Berg zwischen Ziegen, Olivenbäumen und Tertulian, der Seminarkatze, auf.

Am Sonntagabend mit einem Abendessen in der Taverne Scolio in Anidri starteten wir inoffiziell das Seminar.

Offiziell begann es dann am nächsten Morgen um 7:30 Uhr, vor dem Frühstück, mit der ersten Meditation. Artur leitete sie mit seinen vielseitigen Erfahrungen an und bildete damit zusammen mit den Abendmeditationen den Rahmen eines jeden Tages.

Die Vor- und Nachmittage, bis in den Abend hinein, erlebten wir, angeleitet von Stefan mit der ausführlichen aktiven Dehnung unseres CranioSacralen Systems, intensiver Arbeit mit unseren Füßen begleitet mit der Frage: “Wie stehe ich im Leben?“ Dabei lernten wir u.a. auch die Unterschiede und Vorteile, auch wenn es eine Schuhgröße mehr bedeutet, von „ägyptischen“, „italienischen“ und natürlich „griechischen“ Füßen kennen. Ebenso waren die „Neuheiten“ im 10- Schritte Programm und deren Durchführung ein ausführliches Thema.

In dem zum Seminarzentrum gehörigen Pool, haben wir Erfahrungen mit und im Element Wasser gemacht. Das sind schöne Erlebnisse, die Rhythmen des Körpers und die Impulse viel umittelbarer in der fast Schwerelosigkeit zu spüren und auch zu sehen.



Stefan und Artur waren ein harmonisches Team, Artur schaffte den Raum und den täglichen Rahmen durch die Meditationen, die er mit Ruhe und Geduld begleitete. Stefan hatte ein wunderbares Gespür, was unsere Gruppe vor jedem Erfahrungsblock brauchte, um zuerst gemeinsam einen Rhythmus zu finden und nachher auch wieder zu entschmelzen.

Er brachte uns mehr und mehr „in Fluss“ und „auf die Füße“. In lebendigen Geschichten verpackt, schaffte er es, uns wichtige Informationen und zentrale Themen nahe zu bringen. Beide, Stefan und Artur gingen dabei immer wieder auf individuelle Wünsche ein.

Dieser Workshop ist etwas anderes als ein Kurs, auch etwas anderes als Info- bzw. Vertiefungstage. Es ist eine Zeit für uns selbst, um zu schauen, wo wir stehen. Durch die täglichen

Meditationen, die herrlich die Eigenwahrnehmung fördern, bekommt man dabei ein unmittelbares und echtes Feedback.

Für jeden von uns waren diese 5 gemeinsamen Tage, vertieft durch den Abstand vom Alltag, eine wertvolle Erfahrung, wie leicht es möglich ist, mehr und mehr zu sich zu kommen und sich mehr kennenzulernen.

Die sehr gelungene Zeitaufteilung zwischen Pflicht und Kür ermöglichte es uns bei schönstem Sonnenschein und besten Wetterverhältnissen auch die Umgebung mit der Schlucht zum abgeschiedenen Strand zu durchwandern, im Meer zu schnorcheln, schwimmen zu gehen und auch den Ort in der Nähe zu erkunden. Auch außerhalb vom Seminarzentrum versorgte uns Heidrun, unsere gute Miene, sogar mit leckeren Lunchpaketen damit es uns richtig gut geht. In gemütlicher Runde und ausgelassener Stimmung wurden die verbleibenden Abendstunden mit SkipBo, Geige und Gesang zum Ausklang gebracht.

Am Freitagabend feierten wir an der Steinküste im Nachbarort Paleochora den Abschluss des Seminars, natürlich wieder in einer der schönen Tavernen.

Wir konnten danach mit einem guten Gefühl Abschied von Freunden und lieben Menschen nehmen. Entschmelzt und mit guten Wünschen machte sich danach jeder auf den Heimweg.

Herzlichen Dank sei nochmal gesagt an Stefan und Artur für den gelungenen Workshop mit allem was sie auch zusätzlich hinter den Kulissen geleistet haben.

Fazit: Das Kreta- Seminar war eine rundum gelungene Sache. Das ausgewogene Arrangement wurde zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Ein Wiedersehen auf Kreta wird im kommenden Jahr voraussichtlich vom 29.09. - 05.10.2013 natürlich mit Artur, Stefan und auch der Seminarkatze Tetulian stattfinden.