



Liebe Eltern und Kinder,

ich freue mich sehr, euch am kommenden Wochenende zu unseren Kurs auf dem Benediktushof zu treffen. Dazu möchte ich noch einige vorbereitende Hinweise geben.

Der Benediktushof ist ein Haus der Stille und Achtsamkeit. Wir werden dieses Wochenende ausgiebig nutzen, einmal kennenzulernen und auszuprobieren, was das eigentlich ist. Ich will euch auch eine Ahnung von dem vermitteln, was sich hinter dem Wort "Zen" verbirgt, trägt

unser Kurs doch den Titel "Gemeinsam erleben, Zen für Eltern mit Kindern". Wir werden aber auch Zeiten haben des Austauschs und des gemeinsamen Tuns.

Wer schon einmal auf dem Benediktushof war, kennt bereits das Haus und den Rahmen, indem wir uns bewegen. Für euch andere wird es zunächst einmal ungewohnt sein, dort auf Menschen zu treffen, die mehrere Tage in Stille zusammen sind. Die Stille kann uns einen ganz neuen Erfahrungsraum öffnen, uns selbst und der Welt gegenüber. Macht euch keine Sorgen darüber, in unserem Kursraum, auf Spaziergängen und in euren Zimmern könnt ihr euch austauschen, aber immer so, dass andere nicht gestört werden.

Im Haus und im Garten allerdings begegnen wir uns in Stille. Das gilt auch für unsere Mahlzeiten und das ist sicher erst einmal ungewohnt. Unser Kurs beginnt am Freitagabend mit dem Abendessen, das heißt, vorher seid ihr auf dem Hof eingetroffen, habt euch an der Rezeption angemeldet und eure Zimmer bezogen und vielleicht Gelegenheit gehabt, Haus und Gelände zu erkunden.

Und dann treffen wir uns um 18:00 Uhr im Speisesaal und sprechen gar nicht miteinander? Wie soll das gehen? Es geht, es geht sogar gut, denn wir haben einen großen Tisch für uns und darauf steht alles, was wir brauchen. Es wird auch jemand da sein, der uns einführende Hinweise gibt. Wir werden nicht alleine mit unserer Gruppe sein, andere Kurse beginnen an dem Abend auch. Um 19:30 Uhr treffen wir uns dann in unserem Gruppenraum. Da werden wir miteinander sprechen, uns austauschen und kennenlernen.

Ihr braucht nichts besonderes mitzubringen, festes Schuhwerk für einen Spaziergang im Wald und entsprechende Kleidung, falls das Wetter es erfordert. Schön wäre es, wenn ihr für freie Zeiten zwischendurch euer Lieblingsbuch mitbringen würdet und vielleicht eure Malutensilien, falls ihr gerne malt.

Was ihr an diesem Wochenende nicht braucht und von daher zu Hause lassen könnt, sind alle modernen und digitalen Medien. Wir wollen ausprobieren, uns einmal ganz einfach mit uns selbst und unserer unmittelbaren Umgebung zu beschäftigen und das im jeweiligen Augenblick, nichts anderes.

So wünsche ich euch ein gutes Ankommen und uns eine gute Zeit miteinander!

Herzliche Grüße,

Manfred Rosen