

# **Intensivseminar Innere Stille**

**Weisswasser in  
Schlesien**

**18. bis 23. Juli 2017**



**Intensivseminar Innere Stille  
Weisswasser in Schlesien  
18. Juli bis 23. Juli 2016**

**Fünf Tage stille Versenkung in traumhafter Umgebung**

**Reine Begegnung mit sich selbst**

**Stille und Bewegte Übungen**

**Konzentrierte Arbeit**

**Reflektion**

**Tiefe Wirkung**

**Innere Leere**

**Stille**

# Innere Stille

## Innere Stille

Innere Stille ist ein kostbares Gut. Wenn das Innere still wird, gleicht sich unser Wesen aus und wir können uns selbst erkennen. Die innere Welt faltet sich auf und glättet sich gleich. Sie wird bis an ihren Rand zugänglich. Wir können unseren Lebensraum ausfüllen und unsere Kraft wirkt in einem Ganzen. Wir kommen in unmittelbarem Kontakt mit uns selbst und sind nicht mehr fremdgesteuert. Das Leben wird wahr.

Innere Stille ist für viele Menschen aber schwer zu erlangen. Wir ergehen uns in unablässigem Tun und wenden uns von uns selbst ab, selbst wenn es dafür gar keinen äusseren Anlass gibt. Unmerklich aus unserer Mitte gedrängt verlieren wir unseren inneren Kompass und Bindung. Unsere Kraft muss innere Hindernisse überwinden. Dann werden wir schwach und können ernsthaft krank werden.

## Unruhe

## Freiheit

Innere Hindernisse erwachsen aus Verhärtungen, Lasten und Gewohnheiten. Die Einengung durch diese Mauern und die Auseinandersetzung mit ihnen prägt zu einem großen Teil unser Tun, Denken und Wollen. Wirklich frei und ein Ausdruck unseres unverfälschten Seins ist immer nur ein kleiner Teil unserer selbst.

Sich nach innen zu wenden, ist nicht einfach, selbst wenn man es will. Der nächst liegende Weg scheint zu sein, sich mit dem bewussten Geist anzuschauen, Fragen an sich zu formulieren und abzuwägen, was wahr in uns ist und was fremd, so wie es in der Psychotherapie geschieht. Die Reichweite dieser gedanklichen Selbstanschauung ist aber gerade durch die Hindernisse, die wir überwinden wollen, begrenzt. Durch die Mauern unseres Bewusstseins vermag unser Vorstellungsvermögen nicht zu dringen. Sie bestimmen unmerklich seine Grenzen.

## Bewusstsein

## Wollen

Wenn wir uns auf ein „Problem“ ausrichten, hat es uns schon in seinen Bann gezogen. Denken und Wahrnehmung fügen sich unbemerkt in die von ihm vorgezeichneten Bahnen und machen uns zu ihrem Geschöpf. Wir können auch mit großer Anstrengung keine Lösung sehen, denn unser Blick ist in die Bahnen der zugrunde liegenden Blockade gekrümmt. Die Kraft, die wir aufwenden, uns zu befreien, findet darum keinen Ansatzpunkt. Wir bleiben in ihr gefangen.

In der inneren Stille gehen wir deshalb den entgegengesetzten Weg. Wir lassen vom Wollen ab und den uns bekannten, in Mauern und Blockaden verankerten Teil unseres Selbst los. Wenn wir sein können, ohne sein zu wollen, kann das Innere sich ganz entfalten. Die Daseinsmauern fallen in sich zusammen und die von ihnen verschlossenen Räume öffnen sich. Unser Blick wird vollkommen, wir entwickeln echtes Vertrauen zu uns selbst und können annehmen, was uns über uns offenbart wird.

## Loslassen

## Freiheit

Innere Freiheit, Tiefe und Weite sind in Körper und Geist zugleich verankert. Wenn der Körper seine Verkrampfungen preisgibt, lässt auch der Geist die seinen los. Innere Freiheit und tiefe Entspannung stellen sich immer gemeinsam ein. Beide offenbaren sich, wenn wir ganz still und weich werden. Dann treten tiefliegende Knoten und Verspannungen nach und nach zutage, verlieren ihren Halt und geben die in ihnen gefangene Welt preis. In einem immer währenden Zyklus vom Beruhigen, Hervorbringen und Befreien entdeckt sich langsam unsere innere Welt.

Daseinsmauern stürzen ein, wenn sie ihren Halt verlieren. Dies unterstützen wir durch stille und bewegte Übungen, in denen wir uns ganz verlieren, so dass sich unsere Aufmerksamkeit langsam von allen Objekten löst und schliesslich auch im Innern an nichts mehr festhält. Das Loslassen kann dann tiefer sinken und Verfestigungen auch im Unbewussten dauerhaft lösen.

## Loslassen

## Üben

Aktive Übungen machen den Körper dabei weich und geben ihm eine Richtung vor, in der innere Verhärtungen sich auflösen können. Stille Übungen hindern uns daran, innere Verhärtungen zu umgehen und Ersatz für den in ihnen angelegten Verlust zu suchen. Dann fordert das zugrunde liegende freie Sein sein Recht ein, erwächst hinter der Blockade und trägt sie davon. Das Innere wird weit und seine verborgen liegenden Räume öffnen sich.

Wir werden still.

# Das intensive Seminar

## Intensiv Üben

Im Intensivseminar haben wir viel Zeit, uns richtig auf unser Üben einzulassen. Wir fallen in einen scheinbar immerwährenden Rhythmus von Üben, Essen und Schlafen. In den langen Übungseinheiten verlieren wir jedes Zeitempfinden. Zukunft und Vergangenheit heben sich auf. Wir lassen völlig los und erfahren innere Leere. Die uns bekannte Substanz unserer selbst wird weg gespült. Wir finden uns in viel grösserer Weite wieder.

Zu Beginn des Seminars finden wir uns in unserer Umgebung zu recht und gewöhnen uns in einer stillen Abendeinheit ein. Den ersten ganzen Tag verbringen wir damit, unseren Energiestrom anzukurbeln. Am zweiten ganzen Tag sind wir meist schon recht gelöst und üben in Leichtigkeit. Wir werden frei, innere Wahrheiten zu begreifen. Dafür räumen wir uns am Nachmittag des dritten Tages freie Zeit ein. Am vierten Tag ist das Üben schon Normalität und wir können uns frei bewegen. Am letzten Tag üben wir leicht und stellen uns auf unsere Abreise ein. Die Übungen passen sich an unseren Fortschritt und unsere wachsende Empfindlichkeit an und werden zarter, stiller und weniger aktiv.

## Ablauf

## Nachsorge

Gegen Ende des Seminars tritt Annehmen und Einordnen des vom losgelassenen Inneren Offenbarten stärker in den Vordergrund. Denken und Wollen auszuschalten ist unabdingbar, um die Bahn ins Innere zu brechen. Bewusste Selbstanschauung hat aber beim Umgang mit dem neu Offenbarten einen wichtigen Platz. Hier helfen begleitende Einzelgespräche während des Seminars. Die Ergebnisse des Seminars weiter zu entwickeln und in der Lebenspraxis umzusetzen ist eine große Herausforderung. Zu ihrer Betreuung gibt es in der Folge des Seminars Telefonkonferenzen. Einzelgespräche können separat gebucht werden.

# Malte Loos

Mein Weg in die innere Stille war lang. Ich hatte schon in meiner Jugend tiefe Sehnsucht nach innerer Weichheit und Stille, verstand das aber lange überhaupt nicht und strebte mit Macht nach hartem, äußerem Erfolg. Es schien immer klar, dass ich VWL Professor werden würde

Während meines Promotionsstudiums am MIT in Boston begann ich mit intensivem Karatetraining. Der Kampfsport lehrte mich, loszulassen und nach innen zu schauen. Bald konzentrierte ich mich auf seine tiefen und stillen Seiten und die Wirkungen auf Bewusstsein und Energiefluss, die Ergebnis seiner Grundlagenarbeit sind.

2005 kehrte ich nach Deutschland zurück und unterrichtete fünf Jahre lang Karate und Qi Gong in der SG Deutscher Bundestag.

Seit 2010 biete ich im Weg der Stille intensives Karatetraining und Übungen zur inneren Stille an - konzentrierte Bewegungsmeditationen, die uns in unser Inneres führen.

Höhepunkte des Übungsjahres im Weg der Stille sind die Intensivseminare, die ungestörtes Arbeiten und uneingeschränkte Versenkung ermöglichen. Ich lade Sie herzlich ein, daran teilzunehmen.



Fragen beantworte ich unter [malte@innere-stille.net](mailto:malte@innere-stille.net) oder der Telefonnummer 030 91535419, Handy 0174 3790176 gerne. Über Anregungen freue ich mich immer.

Bis demnächst in Innerer Stille!

A handwritten signature in black ink that reads "Malte Loos". The script is fluid and cursive.

# Anmeldung und Gebühren

## Seminar gebühren

(bei Buchung bis 15. Juni, in Klammern ermässigte Preise für Arbeitslose, etc.)

Die Gebühren enthalten Vollpension, Studiogebühr, Unterrichtsentgelt und

Übernachtung.

Ermäßigung für Studenten, Arbeitslose und sonstwie nachweisbar Arme. Für **Spätbuchungen, nach dem 15. Juni**, erhöhen sich die Preise um **10€ pro Nacht**. Für besonders späte Buchungen, **ab dem 15. Juli um 20 € pro Nacht**.

Unterbringung	Ganzes Seminar	Einzeltag (2 Nächte)
Einzelzimmer	390.- (280.-)	195.- (135.-)
2-3 Bettzimmer	330.- (240.-)	160.- (120.-)
Zelt	290.- (210.-)	145.- (105.-)

## Anmeldung

Anmeldung bitte schriftlich oder per Email bei Malte Loos ([malte@innere-stille.net](mailto:malte@innere-stille.net)). Seminargebühr ist fällig bei Anmeldung. Anmeldung erlangt rechtliche Gültigkeit erst bei Zahlungseingang.

## Erstattung bei Rücktritt

Bis einschließlich 1. Juni 80%, bis 30. Juni. 50%, ab 10. Juli 10% der Gebühr. Bei Absage durch den Veranstalter besteht nur Anspruch auf Erstattung der Seminargebühr. Weitere Ersatzansprüche sind ausgeschlossen.

Bankverbindung: Malte Loos,  
IBAN DE38 3708 0040 0337 5031 00

# Seminarablauf und Zeitplan

## Modellablauf Seminar

Uhrzeit	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
6					Morgenübung		
6:30						Sanfte Morgenübung	
7		Morgenübung	Morgenübung	Morgenübung	Frühstück		
7:30							
8							
8:30		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung		Frühstück und Erholung	
9							
9:30							
10					Üben und Wandern	Still Sitzen und Stehen	
10:30							
11		Stille Übungen	Stille Übungen	Stille Übungen			
11:30							
12							
12:30							
13						Mittagessen und Erholung	
13:30							
14		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Fröhliches Ringeln	
14:30						Seminarabschluss	
15							
15:30							
16							
16:30							
17	Ankunft und Orientierung	Stille Übungen	Stille Übungen	Individuelle Übung und Reflektion/ Freizeit	Still Sitzen und Stehen		
17:30							
18							
18.30	Abendessen und Erholung						
19		Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung		
19:30							
20	Stille Übung zum Einfinden						
20:30							
21							
21:30		Stille Übung zum Einschlafen	Stille Übung zum Einschlafen	Stille Übung zum Einschlafen	Stille Übung		
22							
22:30							



# Liebliche Ebene kraftvolle Berge

Den Garten hat er mir genommen, den Zaun hat er mir gelassen.  
( Maria Theresia, nach dem Verlust Schlesiens an Preussen)

Dieses Jahr ziehen wir zum Üben in ein kleines Paradies. Am Fuße der Sudeten, die hier Reichensteiner Gebirge heissen, gerade am Übergang der schlesischen Ebene ins Bergland liegt das Dorf Weisswasser, tschechisch Bila Voda.

Weisswasser wurde im 16. Jahrhundert gegründet und von Maria Theresia als Grenzort zu Preussen sehr gepöppelt. Es gibt eine schöne Wallfahrtskirche und einen als Musikschule gebauten barocken Konvent. Zwei Kilometer vom Ortskern, am Eingang des ersten Bergtals liegt ein riesiges Rehgehege, und in dessen Mitte ein Verwalterhaus, das wir ganz für uns haben.

Das Haus ist klein, aber es steht auf einer in den Hang gebauten Plattform, auf der man auch zelten kann. Es schaut auf die gegenüberliegenden Bergwiesen und in den Wald. Nachts streichen die Hirsche um es herum und man hört ihre Rufe. Etwas unterhalb rauscht die Weissach.

In den Sudetenbergen üben ist etwas ganz anderes als im Flachland. Der Stein scheint zu strahlen, nach einem Weilchen fühlt es sich fast an, als ob man gegrillt wird. Das Licht ist klar, alle Gegensätze treten scharf gestochen hervor. Man wird beinah in die Höhe gehoben.

Man muss sich im Üben also etwas anpassen. Wie die Landschaft wechseln wir zwischen Lieblichkeit der Ebene und Kraft der Berge hin und her.

Weisswasser liegt 80 Kilometer südlich von Breslau, gerade an der Grenze von Tschechien und Polen, und grade östlich des Glatzer Berglandes. Es ist sowohl von Berlin, Leipzig, Warschau und Wien bequem in 5 Stunden mit dem Auto zu erreichen. Die Anreise führt durch die einzigartige Kultur und Naturlandschaft Niederschlesiens. Zeit für Besichtigungen sollte dabei unbedingt eingeplant werden.

