

Kurse mit Robert Tilp 2020

Stand Dezember 2019, Änderungen vorbehalten



Auftanken mit Atem, Yoga Fünf Tibeter® & Co >>> Tages/Abend/Morgenkurse ☺

Frohes Erwachen mit Yoga am Donnerstagmorgen 7.30-8.30 Uhr

Den Tag mit Yoga beginnen, ist ein Genuss. Bevor alles seinen Lauf nimmt, inne zu halten und sich Zeit für sich zu nehmen, den Körper zu dehnen und die Organe auf angemessene Weise für den Tag vorbereiten, das hat eine große Güte. Bei all dem wird es immer wieder ums Atmen gehen, die Kraft, die alles belebt, die es uns ermöglicht, Kontakt zu uns selbst zu halten. Es werden sowohl Übungen für den Alltag als auch kleine Übungsfolgen angeboten, die je nach Möglichkeit dann ins eigene Leben integriert werden können. Außerdem ist es mir als Heilpraktiker wichtig, den Zusammenhang der Organe und deren Themen zu beleuchten und die Übungen auch mit diesem Fokus zu vermitteln.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch zur Vertiefung geeignet und beinhaltet 10

Einheiten auf folgende Donnerstagmorgen verteilt: **09., 16. + 30. Jan, 13.+ 27. Feb, 05.+ 19. März, 2., 16.+ 30 April**

- **Wann:** 7.30-8.30 Uhr, 09.01.2020 – 30.04.2020
- **Wo:** Yoga-Schule, Josef-Ries-Straße 11, Erfurt
- **Seminargebühr:** für 10 Morgeneinheiten 120€, Einzelstunde 14€ (ab 6 Teilnehmern)

Yoga & Gesundheit am Mittwochabend 18.30-20.00 Uhr

Wenn wir um Gesundheit reden, geht es zuerst mal um das Leben schlechthin. Es braucht Raum und Zeit! Auch das eigene Leben, sonst habe ich das Gefühl, nur zu funktionieren. Kennen Sie das?

Dann braucht es Bewegung! in meiner Erfahrung ist jede Bewegung letztlich auch eine zyklische Bewegung, das heißt es braucht Rhythmus wie beim Herz, beim Atmen, beim Gehen... Dann kommt noch ein wichtiger Aspekt dazu, vielleicht der wichtigste, es braucht Liebe und Aufmerksamkeit, erst sie erwärmen den Raum und erst dann ist es wert da zu sein :-).

Was hat das alles mit Yoga zu tun? Viel! Wir geben uns selbst Raum & Zeit und die Aufmerksamkeit, die Wärme und kommen in Bewegung. Hartes wird weich und Unbewegliches Festgefahrenes wieder lebendig. So verstehe ich mein Üben und so möchte ich auch mit Ihnen üben.

Klingt gut? dann nichts wie los! Klingt seltsam? Dann ausprobieren !

Quereinsteigen ist wie immer möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft, zu Hause weiter zu üben.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch zur Vertiefung geeignet und beinhaltet 10 Einheiten auf folgende

Mittwochabende verteilt: **08., 15. + 29. Jan, 12.+ 26. Feb, 04.+ 18. März, 1., 15.+ 29 April**

- **Wann:** 18.30-20.00 Uhr 09.01.2020 – 29.04.2020
- **Wo:** Yoga-Schule, Josef-Ries-Straße 11, Erfurt
- **Seminargebühr:** für 10 Abende 130€, Einzelstunde 14€ (ab 6 Teilnehmern)

Fünf Tibeter® Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie die **Fünf Tibeter®** so, dass Sie sie anschließend selbstständig daheim weiter üben können. Es ist im besten Sinne ein Grundkurs, der sowohl gute Grundlagen in der Ausführung der Übungen in sich birgt als auch Grundlagen im Atmen, der Einheit von Atem und Bewegung und den Kraftbildern der Übungen.

Der Kurs ist so getaktet, dass Sie an je zwei Abenden in zwei Wochen einen stimmigen Lernrhythmus vom Üben in der Gruppe und Üben Zuhause. So sind Sie nach zwei Wochen selbstständig und frei von Terminen, können aber bei Bedarf zu geeigneter Zeit Ihr Wissen vertiefen. Der letzte Abend ist traditionell offen für Menschen, die schon eine Weile üben und sich korrigieren lassen wollen. Dafür melden Sie sich bitte gesondert per Mail oder Telefon an.

Auf Grund der Fülle meiner Kursthemen schaffe ich in der Regel nur, einen Grundkurs im Jahr auszurichten. Der Kurs findet ab 6 TeilnehmerInnen statt.

Ich freue mich auf Sie und das gemeinsame Üben.

- **Wann:** zur Zeit noch kein Termin, bitte anfragen
- **Wo:** Yoga-Schule, Josef-Ries-Straße 11, Erfurt
- **Seminargebühr:** 70 € komplett, Einzel-Abend für Wiederholer 15€

Auf-Atemtag

Atem & Meditation „zu sich kommen & in der Mitte sein.. ein Übungstag ☺“

Wo ist das eigentlich, wenn ich zu mir komme ☺? Und was heißt das, meine Mitte?? Wie komme ich dorthin und was soll ich dort ☺? Wie kann mir mein Atmen dabei helfen?

Für diesen Tag ist uns keine Frage zu banal, wenn es um so grundlegende Erfahrungen geht, wie bei sich zu sein und die Übung, es zu bleiben. Die Zeit in der wir leben ist so voll. Und es ist zunehmend anspruchsvoller bei sich zu bleiben oder wieder zu sich zu kommen.

Wir wollen mit dem Atem dem Selbst näher kommen und dabei ganz im Hier und Jetzt verbunden bleiben. Wir wollen meditieren üben/lernen. Der leichteste Einstieg dafür ist über das Atmen.

Klingt ein bisschen wenig für einen Tag? Sie werden staunen ☺! Es braucht einfach nur Interesse, Neugier und oder Lust auf's Thema. Matten sind da. Eine Decke und warme Strümpfe müssen mitgebracht werden, ebenso etwas zum Schreiben, falls Bedarf ist.

Die Mittagspause wollen wir mit einem gemeinsamen Mitbringe-Bufferet bereichern und so auch auf der Ebene die Gemeinschaft genießen.

Freuen Sie sich auf einen spannenden und vielleicht auch heilenden Tag. Begegnen Sie der großen Kraft Ihres eigenen Atems.

- **Wann:** Samstag den 09.Mai 2020
- **Wo:** Josef-Ries-Straße 11, 99086, Erfurt
- **Seminargebühr:** 70€ für Menschen aus einem Haushalt (Paare, Eltern + Kind...) 55€

Auftanken beim Fasten & Wandern ☺

Fasten als Selbstbegegnung *mit Reflexionen zur Karzinose*

Die Karzinose ist eine Art Grundkrankheit in unserer Zeit und Gesellschaft. Es wuchert, es wird manipuliert, es wird unterdrückt. Auf gesellschaftlicher Ebene sehen wir es leichter. Aber gibt es diese Muster auch bei uns selbst? Und wenn ja, wie können wir sie wandeln in eine konstruktive Struktur? Es sind Lebensthemen, denen wir nachgehen wollen, um sie zu reflektieren, vielleicht sogar zu klären und zu wandeln.

Wir fasten in dieser Woche nach Buchinger, begleitet von Yoga, Erfahrungen in der Natur und Reflexionen zum Thema.

- **Wann:** 18.-24. Januar 2020
- **Wo:** ländliche Heimvolkshochschule Kloster Donndorf
- **Kosten:**402-420 + 10€ Kursnebenkosten

Reflexionen & die Fünf Tibeter®

Fastenwoche im Herzen der Holsteinischen Schweiz

Eine Reflexion ist eine Spiegelung des Originals auf einer anderen „Oberfläche“, dem Spiegel. Auch der Körper ist ein solches Spiegelbild. Er reflektiert mich als Ganzes und gleichzeitig auch sich selbst, denn er ist voller Reflexe. Viele davon kennen wir, die an Händen und Füßen zum Beispiel.

Doch auch die „Leinwand“ unseres Lebens ist eine Spiegelung unseres Selbst.

Wenn wir sagen, wir wollen uns reflektieren, meinen wir, wir wollen unser Spiegelbild anschauen und uns Selbst erkennen.

In diesem Sinne wollen wir die Zeit des Fastens nutzen für Einkehr, Reinigung und Reflexionen auf allen Ebenen. Gefastet wird nach Buchinger, dazu kommen die Fünf Tibeter® zum Lernen & Mitnachhausenehmen. Untergebracht sind wir in einem gemütlichen Landgasthof in Timmdorf, im Herzen der Holsteinischen Schweiz.

- Wann: 15.-21. Februar 2020
- Wo: Landgasthof Kasch in Timmdorf
- Seminargebühr: 240€ + Unterkunft: 210€ DZ / 270€ EZ p.P.

Fasten als Weg der Reinigung und Weg zur Mitte

Fasten als Weg der Reinigung... aber was reinige ich und wovon? Was bleibt übrig, wenn ich alles Unwesentliche weglasse? Bin ich dann leer oder voll? Voll eigener Ideen statt fremder? Es ist ein Weg aus dem Funktionieren ins „Sich verwirklichen“. Es geht um das, was bleibt, was bleiben soll, um mein eigentliches Sein, darum, dem wieder Raum zu geben... es wieder in die Mitte meines Lebens zu stellen und mich dafür einzusetzen.

Wir fasten nach Buchinger und ☺ lernen dabei die »Fünf Tibeter«®. So bleibt auch auf dieser Ebene etwas zum mit nach Hause nehmen.

- Wann: 21.-27. März 2020
- Wo: Ländliche Heimvolkshochschule Kloster Donndorf
- Kosten: 402-420€ + 10€ Kursnebenkosten

Zeit für Visionen

Fasten, Wandern, Yoga & Schöpfen ☺ im Harz

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass wir uns oft mit den Visionen der anderen ins Benehmen setzen? Sie schlimm finden, dagegen protestieren? Ihre Schöpfungen ablehnen? Oder fremden Visionen folgen, teils ohne es zu merken?

Was, wenn wir selber gefragt sind, selber schöpfen dürfen ☺? Was dann? Wie sieht die Welt aus, wenn ich gestalte? Zu groß für mich, denken Sie? Die gleichen Fragen gelten für mein Leben. Vielleicht gibt es vieles, von dem ich weiß, dass ich es nicht will ☺. Aber was will ich? Wie sieht mein Leben aus, wenn ich mir Zeit nehme zum Schöpfen? Bin ich bereit, dieser Vision zu folgen?

Diese Fastenwoche ist eine gute Gelegenheit, sich frei zu machen für etwas. Für das, worum es wirklich geht in meinen Leben, meine eigenen Schöpfungen (die schon verwirklichten und vielleicht die, die noch wahr werden wollen).

Wir fasten nach Buchinger mit der bewährten Mischung von Yoga, Natur, Reflexion, Gemeinschaft und Zeit für sich selbst. Ich freue mich auf Sie und Ihre Visionen ☺.

- Wann: 5. – 10. April 2020
- Wo: Bildungshaus im Harz Alterode
- Kosten: 225€ + Unterkunft (272€ DZ / 322€ EZ p.P.)

Fastenwandern mit Hirn & Bauch-Hirn

Dieser Kurs geht Impulsen nach, die sich im Laufe meiner vielen Fastenkurse nun formen wollen zu konkreten Themen wie dem des „Bauch-Hirns“. Dabei geht es um die Erkenntnis, dass es scheinbar zweierlei Arten des Verdauens gibt – die im Kopf und die im Bauch. Jeder kennt das Bauchgefühl, das bei der einen oder anderen Entscheidung mitreden möchte und natürlich

die vielen Gedanken, die genau dem grundlegend widersprechen

Vielleicht ist es an der Zeit, dass aus diesen beiden Welten endlich wieder eine wird?!

Die Mischung aus Gemeinschaft, Zeit für sich selbst, unsere schöne Unterkunft, Natur und Yoga macht das Besondere dieses Fastenkurses aus. Kommen sie mit auf eine Entdeckungsreise durch scheinbar ganz verschiedene Windungen!

- Wann: 18. – 24. April 2020
- Wo: Haus am Seimberg in Brotterode, im schönen Thüringer Wald
- Kosten: 225€ + Unterkunft (252€ DZ / 282€ EZ p.P. / Sauna inkl.)

Einkehr

Fasten & Yoga am Hohen Meißner

Einkehr, was für ein schönes Wort. Es klingt nach Frieden und Ruhe und Sammlung, nach sich nähren. Wir wollen wieder eins werden und brauchen vielleicht eine Kehrtwende? Solche Zeiten sind wichtig. Bei der Fülle von Aktivitäten und Informationen, die wir leisten und verdauen müssen, braucht es immer wieder auch Einkehr – bei uns selbst, bei Gefährten, bei Familie, manch einer würde vielleicht sagen bei Gott? Wir wollen auf jeden Fall Einkehr halten und schauen, wo es jeden hinzieht. Wer bin ich jenseits des Alltagstrubels? Was bleibt von mir, wenn alle meine Rollen mal abgelegt sind? Kurz, in diesen Tagen wollen wir die Zeit leeren von alltäglichen Ablenkungen und füllen mit Aufmerksamkeit auf uns Selbst. Fasten unterstützt diesen Prozess auf allen Ebenen. Fasten klärt und erleichtert. Es heilt, wo Verstopfung und Trägheit uns befallen haben. Es gibt Gelegenheit zum Regenerieren der Seele und des Körpers. Beim Wandern, bei Yoga, in der Gemeinschaft und allein wollen wir Einkehr halten – Einkehr bei uns Selbst. Dafür habe ich ein schönes Haus am Naturpark Hoher Meißner gefunden.

- Wann: 18. – 23. Oktober 2020
- Wo: Altes Forsthaus, Germerode
- Kosten: Seminargebühr 240 + Unterkunft (DZ 165€ / EZ 230€)

Wertschätzen > Wert schöpfen > Schöpfung & Werte ☺

Fasten, & Yoga an der Ostsee

Was macht eine Sache wertvoll, was entwertet sie? Wie entsteht der Wert der Zeit, des Moments, der Begegnung mit Dir? Wie geht Wertschöpfung?

In meiner Erfahrung geht der Wertschöpfung eine Wertschätzung voraus – im eigenen Leben und im Gesellschaftlichen. Was, wenn wir die Dinge wieder wertschätzen statt um den billigsten Preis verhandeln? Was, wenn auch die eigene Arbeit wieder wertgeschätzt wird? Was, wenn ein Bauer wieder von seiner Arbeit leben kann statt von Subventionen? Am Ende stehen meine eigenen Werte. Sie (wieder) zu finden und zu leben, ist im besten Sinne eine Schöpfung. Und welche Zeit wäre dafür mehr geeignet als die Fastenzeit.

Wir fasten nach Buchinger, üben Yoga und haben viel Zeit für Strandspaziergänge allein und in der Gruppe. So wird auf allen Ebenen etwas bewegt ☺. Kommen Sie mit?!

- Wann: 31. Oktober – 6. November 2020
- Wo: Heimvolkshochschule Lubmin am Greifswalder Bodden
- Kosten: Seminargebühr 225€ + Unterkunft (DZ 220€ / EZ 280€ p.P.)

Jedem Anfang liegt ein Zauber inne...

Reinigungstage im Kloster

Doch dieser Zauber währt nicht ewig! Von wie vielen Dingen wissen wir, dass wir sie gern anders hätten! Wie oft „müsste man“??? Dieser Kurs ist für Menschen, die es auch angehen wollen, die wirklich in Bewegung kommen und etwas bewegen wollen. Wir fangen bei uns selber an ☺! Zuerst im Leerwerden mit der „großen Darmreinigung“ aus dem Yoga, dann mit dem sanften wieder Füllen. Aber womit? Wofür brennst Du? Wo ist Deine Begeisterung? Wie sieht die Welt aus, wenn Du sie neu zeichnen könntest?

Es ist ein innerer Weg, den wir gehen wollen, als Vorbereitung und Unterstützung für konkretes Handeln und Wandeln. Passend zum Thema üben wir bewusstes Atmen und Yoga. Die Kost ist in dieser Woche leicht und vollwertig.

- Wann: 05.-10. Januar 2020
- Wo: Ländliche Heimvolkshochschule Kloster Donndorf
- Kosten: 423-440€

Heilsame Rituale

innerFitness®-Urlaub

mit selbstgemachter pflanzlicher vollwertiger Kost ☺

in Germerode am „Hohen Meißner“

In meiner Arbeit als Heilpraktiker wird mir immer wieder klar, wie wichtig Rituale in unserem Alltags-Leben sind. Mit ihnen wird aus dem Funktionieren wieder ein Leben meiner Wahl!

Ein Ritual ist eine bewusste Handlung in Form und Inhalt und oft auch in Rhythmus. Es ist Teil unserer/meiner Kultur, die wiederum die Folge davon ist, was wir/ich kultiviere(n).

In diesen Tagen wollen wir viel Schönes ritualisieren: den Tag mit einer kleinen Besinnung beginnen (in der romanischen Klosterkirche), täglich Yoga üben, gutes Essen gemeinsam frisch zubereiten, gemeinsame Mahlzeiten, Zeit in der Natur (zu dieser Zeit ist die Mohnblüte, wofür Germerode weit bekannt ist, der „Hohe Meißner“ ist ein wunderschöner Naturpark) und Zeit für sich selbst. Abgerundet wird das Programm mit Impulsen/Ritualen aus meiner nun fast 20-jährigen Heilarbeit.

Der Kurs ist auch eine Antwort auf die mir häufig gestellte Frage: „Wie geht es nach dem Fasten weiter?“ Denn die Speisen werden einer natürlichen und leichten Aufbaukost entsprechen, gleichzeitig alltagstauglich und geschmack- voll sein (wer nicht mitkochen will, ist trotzdem herzlich willkommen ☺).

Mehr Infos gern auf Anfrage.

Referenten: Robert Tilp, Heilpraktiker & Kerstin Richter Ernährungsberaterin (für das Essen☺)

- Wann: 1.- 5. Juli 2020
- Wo: Tagungshaus Kloster Germerode
- Kosten: im DZ 445€, im EZ 475 € p.P. (inkl. Unterkunft & Verpflegung), + 7€ für Bettwäsche/Handtücher (kann mitgebracht werden)

Bist Du in Deinem Element ☺?

Auf-Atemtage und die Fünf Tibeter® im Thüringer Wald

Elementares Denken ist wichtig. Es meint grundsätzliches, tiefes Denken, die grundlegenden Dinge betreffend. Uns geht es um die Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft. Oftmals vergessen wir, dass sie die Grundelemente unseres Lebens sind. Dabei ist die Reinheit der Elemente ein wichtiger Aspekt, denn sie stehen für wichtige Lebensthemen. In der Chinesischen Medizin werden ihnen auch Organe und Funktionskreise zugeordnet. So steht das Feuer für Begeisterung und Liebe und ihm sind zum Beispiel Herz und Dünndarm zugeordnet. Zum Wasser gehören Blase und Niere als Ausdrucksorgane und es reflektiert unsere Gefühlswelt.

In diesen Tagen wollen wir auf eine besondere Art Urlaub machen. Wir lassen den Alltag zu Hause. Wir üben atmen und die Fünf Tibeter®, wir schauen uns das sensible Gleichgewicht der Elemente und ihre Themen an und wir haben viel Zeit in der wunderbaren Landschaft rund um den Inselberg im schönen Thüringer Wald.

Wann: 03. – 08. August 2020

Wo: Haus am Seimberg in Brotterode im Thüringer Wald

Seminargebühr: 225€ + Unterkunft (325€ DZ / 355€ EZ p.P.)

Brotzeit für die Seele

Ankommen bei sich Selbst – ein Weg zum selber gehen

Diese Tage sind ein Kennenlernen, ein Probieren oder ein Auffrischen und Erweitern von verschiedenen Arten des Meditierens. In diesem Kurs werden dazu verschiedene Techniken erlernt, wie die bewusste Atmung, die eigene Wahrnehmung bis hin zur bewussten Fokussierung eigener Gedanken und Gefühle. Bewegungen und Übungen finden drinnen und draußen in der wunderschönen Landschaft rund um das Kloster statt. Die Kost wird in dieser Woche leicht und vollwertig sein.

- Wann: 06.-11. Dezember 2020
- Wo: Ländliche Heimvolkshochschule Kloster Donndorf
- Kosten: 423-440€

Besonderes/Ausbildungen ☺

Intensivwoche „Reinigungstechniken“

für das Yoga Zentrum Jena im Kloster Donndorf

In dieser Woche bin ich als Referent für die Yogaschule tätig. Thema sind die Reinigungsrituale des Yoga. Wer hier Interesse hat, kann sich über mein Anmeldeformular anmelden. *Es folgt dann eine persönliche Absprache!*

- Wann: 16. - 21. August 2020
- Wo: Ländliche Heimvolkshochschule Kloster Donndorf

Ausbildungswochenende „Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht“

Impulse (für Menschen, die mit Menschen arbeiten wollen) für und im Yoga Zentrum Jena

Dieses Wochenende ist Teil der Yoga-Lehrerausbildung und ebenso ein Einzelmodul. Die Anmeldung wird hier als Anfrage gewertet, da der Kurs vorrangig für die Yoga-Schule reserviert ist.

- Wann: 3.+ 4. Oktober 2020
- Wo: Yoga-Schule Jena

*Die tiefen Zusammenhänge zwischen
Körper und Geist
werden immer mehr offenbar
und ihr Verständnis immer notwendiger.*

*Lebensfreude ist unser Ziel
und die Folge von Harmonie
zwischen
„Innen und Außen“.
Dazu möchte ich mit meinem
Wirken beitragen.
😊
Kommen Sie mit?!*