

Kurse mit Robert Tilp 2021

Stand Juli 2021, 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: **...die Herbsttermine sind noch offen, bitte informieren Sie sich über meine Homepage oder rufen Sie mich an**

- **Wann:** 7.30-8.30 Uhr,
- **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 Festgefahreneres 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: **...die Herbsttermine sind noch offen, bitte informieren Sie sich über meine Homepage oder rufen Sie mich an**

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

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:** auf Anfrage
- **Wo:** Josef-Ries-Straße 11, 99086, Erfurt
- **Seminargebühr:** 70€ für Menschen aus einem Haushalt (Paare, Eltern + Kind...) 55€

Auftanken beim Fasten & Wandern ☺

Fasten & „Gemeinschaft“

Wieder ein Ganzes zu werden, als Gesellschaft und als Wesen

Diesmal wollen wir am Windberg in Beichlingen fasten. Die Windberg-Gemeinschaft wird uns für diese schöne Zeit ein Zuhause geben, so dass auch wir eine Gemeinschaft bilden können. Was für ein schönes Bild. Ich glaube, dass es in dieser Zeit genau darum geht. **Wieder ein Ganzes zu werden, als Gesellschaft und als Wesen.**

Die Gemeinschaft kann mir hier wertvolle Dienste tun. Sie reflektiert mein Inneres und bietet mir einen Spiegel, der es mir ermöglicht, mich Selbst zu reflektieren. Die letzten Monate wirken wie ein Brennglas, dass alles vergrößert und sichtbar macht, was unsichtbar war oder was wir getrost noch übersehen konnten. Doch jetzt? Mit vielfacher Vergrößerung J? Welche Gefühle haben sich in mir breit gemacht? Wer oder was ist das „Andere“, was mir über den Weg gelaufen ist? Wie kann mir das Leben das reflektieren?

(Wieder) ein Ganzes werden, also die „Illusion“ der Trennung überwinden... wie soll das gehen? In Frieden kommen, aber wie??? Fragen über Fragen :-). Wichtige Fragen, denen wir in dieser Zeit Raum geben wollen – für uns selbst, unsere Familien und letztlich für eine lebenswerte Gemeinschaft.

Der Windberg ist ein guter Platz. Dort gibt es die Leichtigkeit des Lufilements und gute Erdung zugleich. Das Haus ist einfach und mitten im Grünen. Im Rücken der Naturpark Hohe Schrecke und auf der anderen Seite Blick ins weite Thüringer Becken, auch das sind gute Bedingungen für unsere Themen.

Natürlich gibt es dazu wieder Yoga und viel Zeit in der Natur. Ein Feuerplatz und ist gleich anbei... Ich freue mich schon auf den Windberg und Dich und Uns und mich :-)

- **Wann:** 18.07.2021–24.07.2021
- **Wo:** Auf dem Windberg in Beichlingen
- **Seminargebühr:** Kursgebühr 330€ incl. Tee, Saft und Brühe, Zimmer 240€
mehr Info auf gern Anfrage

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: 16.-22. Oktober 2021
- Wo: Landgasthof Kasch in Timmdorf
- Seminargebühr: 330€ + Unterkunft: 270€ DZ / 330€ EZ p.P.

Wertschätzen > Wert schöpfen > Schöpfung & Werte ☺ **Fastenwandern im Thüringer Wald**

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 den schönen Thüringer Wald. So wird auf allen Ebenen etwas bewegt :-). Kommen Sie mit?!

- Wann: 20.11.2021–26.11.2021
- Wo: Haus am Seimberg in Brotterode, im schönen Thüringer Wald
- Kosten: 330€ + Unterkunft (270€ DZ / 312€ EZ p.P. / Sauna, Tee, Brühe inkl.)

Auftanken mit Essen ☺

Füße & Seele berühren :-) **eine praktische Einführung in die Fußreflexzonenmassage**

Ich arbeite ja nun schon viele Jahre mit Fußreflex-Behandlungen und liebe diese Art der Berührung sehr. Sie hat ein großes Spektrum, von liebevoller Nähe und „erden“ / runterkommen bis Diagnose des energetischen Zustands und heilsame Impulse setzen... Sie ist eine wundervolle Möglichkeit für Familien und Freunde, die Berührungskultur zu pflegen, aber auch zur Eigenbehandlung geeignet. Bei uns jedenfalls ist sie sehr beliebt und gern gebe ich davon etwas weiter. Es ist natürlich ein Praxiswochenende, theoretisches Futter gibt es am Rande und zwischendurch.

Es geht erst mal um grundlegende Erfahrungen, sich wohl tun und wohl tun lernen und natürlich eine gute gemeinsame Zeit haben.

Eine Möglichkeit könnte vielleicht schon der 08. bis 11. Juli 2021 sein. Platz wäre für 8 TeilnehmerInnen. Kochen würden wir gemeinsam.

Anreise Donnerstag 16 Uhr, Abreise Sonntag gegen Mittag.

Kosten: 220€ für den Kurs und für das Einzelzimmer 141€, plus Verpflegung (da teilen wir uns in den Einkauf rein und bereiten gemeinsam zu)

Also, wer seine Füße rufen hört :-)... bitte (an)melden!

- **Wann:** 08.07.2021–11.07.2021
- **Wo:** Bad Suderode im Harz
- **Seminargebühr:** 220€ Kursgebühr + 141€ Übernachtung im EZ p.P., Verpflegung intern... bitte erfragen

Yoga & Kampfkunst & Heilkunst ein Experiment ☺ Auf-Atemtage im Thüringer Wald

Dieser Kurs ist eine Neuschöpfung & ein Experiment. Ich möchte Wissen und Fähigkeiten aus scheinbar ganz verschiedenen Bereichen in diese Tage einfließen lassen. Es braucht dabei keine Vorkenntnisse oder besondere Fertigkeiten, eher ein bisschen Neugier und Lust auf tiefe Zusammenhänge.

Mit meinen neuen Beruf als Heilpraktiker kam dann die Heilkunst in mein Leben. Und von Kindesbeinen an übe ich Kampfkunst, erst Judo dann Aikido. Aikido zeigt in wunderbarer Weise, wie nah Kampfkunst und Heilkunst beieinander liegen. Und vielleicht sind sie zwei Seiten der gleichen Medaille?! Und selbst mein technisches Wissen aus dem Elektrikerdasein offenbart sich als universell, weil es um Naturgesetze geht, die überall wirksam sind, nicht nur bei Stromtierchen ☺...

So vereinen sich diese unterschiedlichen Bereiche nun in mir als ein Ganzes, in dem Streben nach Entfaltung und dem Wunsch gesund zu werden und zu bleiben.

In diesem Kurs geht es um solche Grundprinzipien. Wir üben Yoga und Reflektieren anhand einfacher Übungen aus Kampf- & Heilkunst über so wichtige Themen wie das Immunsystem oder die Organe oder die Beziehungswelt unserer modernen Gesellschaft. Vielleicht auch ein paar Fragen... So oft im Leben kämpfen wir. Aber wie? Wofür? Wie erfolgreich? Haben Sie Lust auf ein kleines Experiment? Ich schon ☺.

Der Kurs ist so gestaltet, dass jede(r) dabei sein kann, ohne Vorkenntnisse aus einem der genannten Bereiche. Es reicht Neugierde. Und wer weiß, vielleicht kommt dem einen oder der anderen ja auch eine schöne Erkenntnis ☺.

Das Haus ist altbewährt, die Landschaft rund um den Inselsberg im Thüringer Wald ein Labsal für die Seele und (zur Abwechslung von den vielen Fastenkursen) gibt es gutes vollwertiges Essen.

Ich freue mich auf eine schöne neugierige Runde ☺.

- **Wann:** 31.07.2021–05.08.2021
- **Wo:** Haus am Seimberg in Brotterode, im schönen Thüringer Wald
- **Seminargebühr:** 300€ + Unterkunft/Verpflegung (350€ DZ / 385€ 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:** 08.12.2021–12.12.2021
- **Wo:** Ländliche Heimvolkshochschule Kloster Donndorf
- **Kosten:** 352€ DZ p.P. (Einzelzimmerzuschlag 12€ pro Nacht)

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:** 15. - 20. August 2021
- **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: 12.- 14. Oktober 2021
- 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?!*