

**27.06. - 03.07.2008**

Eine Woche im [Haus Sonnenstein](#) am Bodensee.

Teilnahmegebühr 180,- €

Leitung: Dr. Johannes Heiner

Anreise: Freitag, den 27. Juni bis 18.00 Uhr

Abreise: Donnerstag, den 3. Juli ab 11.00 Uhr

Die Verbindung von Poesie, Wandern und Meditation steigert das Erlebnis des Hierseins. Die Gedichte von Hesse, die noch viel zu wenig bekannt sind, eignen sich ganz besonders, naturnah erschlossen zu werden. Hesse hat viele Texte beim Wandern und für das Wandern geschrieben. Wir wollen sie beim Wandern meditieren. Der Erzähler Hesse hat das Wandern auch in seinen frühen Romanen gestaltet. Wandern ist, die Freiheit von Zwängen zu erlangen und zu sich selbst zu kommen. Hesses erzählende und lyrische Texte öffnen unsere Sinne für die Schönheit der Natur beim Wandern und Meditieren.

Im Mittelpunkt der Hermann-Hesse-Woche stehen Aspekte seines Werkes, die wenig Beachtung gefunden haben. Als Beispiele seien Hesses Märchen und seine Verehrung für den heiligen Franz von Assisi genannt, dessen Leben er nacherzählt hat.

Hier eine Kostprobe aus der Lyrik Hesses:

Reiselied

Sonne leuchte mir ins Herz hinein,  
Wind verweh mir Sorgen und Beschwerden!  
Tiefere Wonne weiß ich nicht auf Erden,  
Als im Weiten unterwegs zu sein.

Nach der Ebne nehm ich meinen Lauf,  
Sonne soll mich sengen, Meer mich kühlen;  
Unsrer Erde Leben mitzufühlen  
Tu ich alle Sinne festlich auf.

Und so soll mir jeder neue Tag  
Neue Freunde, neue Brüder weisen,  
Bis ich leidlos alle Kräfte preisen,  
Aller Sterne Gast und Freund sein mag.

Das Wandern während des Seminars wird nicht aus Gründen der Leistung betrieben. Es geht vielmehr um Entspannung, Achtsamkeit und Feingefühl. Es wird öfter mal eine Pause geben. Die Pausen werden genutzt, um den Blick für die Schönheiten der Landschaft zu öffnen und

Texte von Hermann Hesse zu lesen.

Ein Interesse an Meditation/Kontemplation ist erwünscht, aber nicht Voraussetzung. Bitte bringen Sie ein Meditationskissen und eine geeignete Unterlage für das Sitzen im Freien mit.

Die Seminargebühr beträgt 180,- €, nicht enthalten sind Eintritte, Fahrten und die Hotelkosten.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 31. Mai 2008 [bei mir \(Seminar\)](#) und im „Sonnenstein“ (Unterkunft) an. Später eingehende Anmeldung können nicht berücksichtigt werden.

Gesundheitshaus Sonnenstein  
Lindhalden 7  
88682 Salem-Mittelstenweiler  
Tel.: 07544 – 95090  
[www.haus-sonnenschein.de](http://www.haus-sonnenschein.de)