

Rückmeldungen der Teilnehmer nach dem Seminar „Wie im Himmel“ in Flüeli-Ranft

"Dieses Seminar war wirklich genial. Ihr habt es so rund und ganzheitlich gestaltet, dass ich ganz Vieles entwickeln konnte. Die ganze Gruppe war so stark. Es geschah auch in den Pausen und in der Zeit zwischen den Sitzungen so viel Schönes und Heilendes; mal bei mir, mal bei Gruppenmitgliedern und alles ganz von alleine."

Für mich war diese Woche so ganzheitlich. Sie hat meinen Körper, meinen Geist und meine Seele genährt. So bin ich so richtig lebendig heimgekehrt.

Margherita

Mir gefiel einfach die Kombination des Singens/Tönens und Tanzens mit der tiefen Arbeit, die dann einfach von alleine kam

Gabriella

Mein Bericht über "wie im Himmel" ist schnell zusammengefasst: Es war buchstäblich himmlisch! Es stimmte einfach alles. Die Ergänzung der drei Leiter war nicht zu überbieten und dadurch die Ausgewogenheit von stiller Bewegung und bewegter Stille einmalig, die Harmonie und der Respekt unter den Teilnehmenden sagenhaft, das Essen eine wahre Gaumenfreude! Schwer zu sagen, was mir am Besten gefallen oder getan hat. Es ist die Summe aller Teile. Es gibt nichts aber auch gar nichts das ich in kleinster Weise bemängeln könnte – ausser, dass die Woche viel zu schnell vorbei war!! Ich hoffe auf eine Wiederholungsmöglichkeit meinerseits.

Els

Das Schönste für mich war die Kombination der 3 Elemente dieses Seminars! Und jedes hatte seine eigene Qualität und Intensität!

Auch die Abwechslung mit Drinnen und draussen in der Natur sein hat mir sehr gefallen! Ausserdem habe ich diese Freude und Leichtigkeit in mir wieder ganz intensiv spüren und erleben dürfen und kann nun im Alltag darauf zurückgreifen!! Und natürlich hat der letzte Abend enorm Spass gemacht!

Heidi

Telefonisch:

Für mich war das Seminar wie der Titel „einfach himmlisch“ – besonders das Tanzen! Als meine Stimme sich frei und ohne jede Einstufung entfalten konnte, zeigte sich, dass ich auch die hohe Tonlage singen kann – bisher war ich immer als „Alt“ eingestuft; welche Freiheit!

Maria

Ehrlich, die ganze Woche war ein einziges Highlight. Dass ich gerne singe, wusste ich ja, aber dass ich mich in dieser Woche von einer ganzen Reihe alter Glaubenssätze verabschieden durfte, darüber bin ich sehr berührt und zutiefst dankbar: Meine bisherige Erfahrung, beim Tanzen und insbesondere bei Kreistänzen nur hinderlich, weil unbegabt zu sein, hatte sich schon am ersten Tag in Luft aufgelöst.

Danke, lieber Armin, Deine Anleitungen waren so, dass ich direkt in den Himmel tanzen konnte. Es war ein besonders schönes Erlebnis, wie die Kreistänze immer mehr in die Tiefe geführt haben und wie die Gruppe immer mehr zusammen floss.

Das Singen in der Kirche hat mich so tief berührt, dass ich tagelang nicht darüber sprechen konnte – ich hätte einfach nicht die richtigen Worte gefunden. Ich konnte deutlich spüren, wie

sich mein Herz immer mehr geöffnet hat, wie Freude und Glück über das Singen, die Gruppe und über so viele schöne Erfahrungen durch mich hindurchgeströmt sind bis hin zum *domine nobis pacem* noch nie bisher konnte ich diese wunderschöne Lied fehlerfrei singen- und jetzt ging es so leicht und doch so tief berührend konnte ich in meinem Herzen tiefen Frieden spüren. Und jetzt kommen mir schon beim Schreiben dieser Zeilen vor lauter Dankbarkeit und Rührung wieder die Tränen.

Dass ich auf dem Herzsitz einen alten, ungeliebten, mich in so vielen Bereichen einschränkenden (Glaubenssatz-)Begleiter zum fröhlichen Tanz einladen konnte, war für mich ein besonders tiefes Erlebnis.

Danke Nhanda, danke Bodhi für Eure tiefreichende Hilfe. Es ist wunderbar, wie schnell sich dank Eurer Hilfe alte Glaubensmuster in Luft auflösen können. Eure feinfühlig, jeden Menschen und jedes Problem liebevoll annehmende Art zu arbeiten, ist so tiefgehend und besonders intensiv. Danke nochmals von ganzem Herzen.

Wunderbar waren auch die abendlichen Zusammenkünfte, jeder für sich ein Ereignis. Es gibt nichts, was mir nicht gefallen hat. Alles war schön, wunderbar, himmlisch.

Selbst die Heimfahrt wurde zum Highlight: zusammen mit Margherita und Christina haben wir im Auto bis nach Zürich gesungen; und daheim angekommen, habe ich gleich noch einmal unseren afrikanischen Dankbarkeitstanz getanzt.

Eine Woche, so intensiv und gehaltvoll danke an alle und alles, was mein Herz tief berührt hat.

So, lieber Samarpan, nun ist das doch recht lang geworden, und ich meine, weniger zu sagen zu dieser Woche wäre nicht ausreichend.

Herzlichste Grüße

Jutta

Ich besuche nun schon 15 Jahre Seminare, dieses hat mich so frei, so glücklich und fröhlich gemacht. Mein Gott was konnten wir alle Lachen, lächeln, strahlen, ich danke allen Teilnehmern nochmals von Herzen.

Die Kombination mit Nhanda und Armin und Bodhi war gelungen. Eine Stunde tönen hat bei mir einen wichtigen Prozess ausgelöst, worüber ich sehr dankbar bin, damit habe ich nicht gerechnet, ich fühlte mich voll Vertrauen und gut aufgehoben. Singen in dieser Form mit viel Leichtigkeit macht einfach glücklich, da war keine Strenge, kein Müssen, alles durfte sein. Wunderbar.

Mein Herz ist immer noch voll Dankbarkeit. Bitte, bitte lasst das Seminar so wie es jetzt war weiter bestehen mit allen Dreien nur so ist es richtig, das spüre ich ganz tief.

Erika

...natürlich war es himmlisch...

und ich freue mich schon wieder auf das nächste Mal.....

Für mich ist die Kombi Singen/Tönen, Tanzen und Selbstbegegnung einzigartig und genau das Richtige... und so fahre ich immer mit ganz intensiven Erfahrungen und Erinnerungen nach Hause... dieser Ort, Flüeli Ranft, tut das Seinige dazu !!!!!

Meine Highlights waren:

Das Singen in der Kirche - und die Begegnungen mit den spontan hereinkommenden Gästen und Zuhörerinnen - allen voran die asiatische Nonne mit ihren würdevollen und kecken Gesten und der alte, betende Mann, der uns noch einen Kuss zum Abschied zuschicktees war wie im Film.... was sich da alles abspielte und dann mischten sich einige zu uns und sangen mit - herrlich.

die vielen wunderbar liebevollen Begegnungen - sei es übers Gespräch oder über den Ton oder Tanz, das Kaffeetrinken im Pax Montana, die Herzsitzarbeit mit der ganzen Gruppe Das spätabendliche Tanzen und "Beten" in der Disco - (einer der Tänze erlebte ich als Gebet.....)

Es gab soviel Schönes, soviel Lustiges, soviel Heiteres, manchmal auch Trauriges – ich habe intensiv gelebt und der Kurs wurde zu einem Highlight in meinem Leben
Christina

Für mich waren die Tage in Flüeli eine rundum stimmige, mich auch fordernde, stärkende, berührende und auch wieder wegweisende Zeit. Eigentlich möchte ich sie gerade deshalb nicht in einzelne "Highlights" unterteilen, sondern so im Ganzen einfach als eine tiefe Erfahrung in meinem Leben stehen lassen.
Danke euch allen für ALLES!
In lieber Verbundenheit
Claudia

Grundsätzlich war es für mich eine wundervolle Erfahrung, in einem geschützten Raum einmal ohne Maske so sein zu dürfen, wie ich bin, sozusagen für kurze Zeit mal die „Hüllen fallen“ lassen zu dürfen. Unter Gleichgesinnten gute, effektive Gespräche führen zu können, war für mich sehr wohltuend. Besonders haben mich natürlich die Tanz- und Singstunden begeistert, in denen ich mich „austoben“ konnte. Armin hat es außerordentlich gut verstanden, restlos alle zu begeistern. Das ist eine Kunst - oder Liebe zu den Mitmenschen kombiniert mit hohem Fachwissen? Egal, es war toll!!!
An die 1-stündigen „therapeutischen“ Gesänge müsste ich mich noch gewöhnen. Sicherlich hat es den meisten sehr viel gebracht – mir leider nicht. Da ich noch neu bin in diesen Seminaren, kann ich vielleicht noch nicht so in meine „tiefsten Ebenen“ kommen (nur ein Erklärungsansatz).
Die Stunden mit Bodhi waren (und das sage ich jetzt nicht, weil er Martins Bruder ist) unglaublich lehrreich. Viele seiner wirklich weisen Worte trage ich in mir und hoffe, sie im Alltag anwenden zu können. Es ist vieles wieder ins Bewusstsein gekommen, was man in sich trägt.
Maria

Gedanken und Gefühle zur Woche „Wie im Himmel“

Es gab nur wenige Zeiten in meinem Leben, wo ich gleich intensiv gefühlt und vor allem auch mitgeföhlt habe wie in dieser Woche; es war Empathie im besten Sinne. Durch das gemeinsame Singen und die Kreistänze mit Armin wurde eine tragfähige Gruppenstimmung geschaffen. Das hat dann ermöglicht, dass auch starke junge Teilnehmer auf dem Bodhis Herzstühlchen und beim Dauersingen mit Nhanda ihre Alltagsmasken fallen lassen konnten. Die offen dargelegten Schicksale und kommenden Lebenswege vieler Teilnehmer werde ich nie vergessen.
Es war unbeschreiblich wohltuend zu wissen, dass man nicht der einzige ist, der bei bestimmten Melodien oder Lebensberichten die Tränen nicht zurückhalten kann. Ich brauche oft Augentropfen; nun kann ich auch von Armins CD „Alles ist in mir“ abspielen und mitsingen – und schon sind die Augen feucht – ohne Tropfen.
Selbstbegegnung und Heilkraft der Musik: Ich staune über mich selbst, indem ich feststelle, wie nur schon die kleinste Änderung in einer Melodie oder einem Rhythmus, z.B. des gleichen Spirituals „Let us break“ von klassisch zu swing mich dazu hinzieht oder emotional gleichgültig werden lässt. Ich habe erlebt, wie Texte und Lieder Menschen für den Alltag stärken können.
An dieser Stelle möchte ich auch Bhairavi und Samarpan für die grosse Organisationsarbeit und der Gemeinschaft vom Haus Dorothea für die gesunden Speisen danken.
Ich spüre, wie sich dieser Besuch „im Himmel“ mich positiv verändert hat – dies wurde auch von meiner Partnerin klar registriert. Ich kann diese Woche von Herzen weiter empfehlen.
Ueli

Zu deiner Frage nach dem Seminar "wie im Himmel" möchte ich dir heute ein paar Zeilen schreiben.

Beim Tanzen wurde mir auf einmal bewusst: ich "muss" nichts leisten. Ich darf mich diesen einfachen und doch so schönen Bewegungen hingeben. Auch beim Singen – einfach nur sein.

Die Gesangstherapie mit Nhanda Devi hat noch mal meine Vergangenheit hervorgezaubert. Und dann – es ist alles Liebe!!!

Dann das Miteinander mit den anderen Teilnehmern war sehr liebevoll, besonders (oder nicht nur) mit den Freunden aus der Schweiz und Tirol war wie ein wunderbares Gewebe aus Geben und Nehmen.

Ulrike

Ich war ja dort mit ganz aktuellem und tiefem Liebeskummer und das Seminar war so gut, dass ich trotz so viel Kummer richtig Freude hatte. Es war eine sehr harmonische Gruppe, das habe ich mit viel Dankbarkeit angenommen. Und die Arbeit von den Seminarleitern, auch in dieser Kombination finde ich hervorragend, das weißt du doch schon längst. Besonders spannend war für mich das Tönen. Das, was sich gezeigt hat, kenne ich schon aus meinem Leben. Also der Ton war da, dann wurde er erstickt und übrig blieb ein Wimmern und danach war mein Ton nicht mehr so wie er sein könnte. Ja, auch dieses Wimmern gehört zu mir, dieser verletzte Teil und will Raum und Ton. Und auch der eigene Ton will Raum, und im Moment stehe ich mir dabei wieder einmal selbst im Weg.

Ein Schlüsselerebnis war der Herzstuhl, das Ziehen einer Karte für zu Hause. Die Niederlage bzw. der Eremit. Mit diesen Karten ist meine Angst aufgetaucht und sie steht einfach unausweichlich vor mir. Deshalb habe ich auch mit Beantworten gewartet. Also, ich bin meiner Angst begegnet, und es ist sehr wechselhaft wie ich damit umgehen kann. Ich hätte dir jetzt gerne geschrieben, dass es dank der Übungen vom Seminar immer leichter geht. Das stimmt so nicht. Es gibt Tage, da geht es ganz gut, und Tage, an denen ist es schwierig. Heute ist es schwierig. Habe dem Raum gegeben, geweint, versuche es zu nehmen wie es ist...

Wie im Himmel ist ein tolles Seminar und eine gute Ergänzung zum Bodhi-Training. Ich bin gerade einfach etwas gefrustet, dass ich in der Theorie all diese Schlüssel kenne und praktisch fühlt es sich an wie im Kreis drehen. Ich wollte ja mit Klaus zum Seminar und heute fühle ich eine große Traurigkeit, dass es anders war, dass er so abrupt aus meinem Leben verschwunden ist. Ich versuche hier in meiner Wohnung zu tönen. Ich bin allerdings etwas gehemmt, weil ich in einer hellhörigen Wohnung bin und eine Stunde am Stück habe ich es auch noch nie geschafft. Manchmal ca. 10 Min. Da bin ich dann schon stolz auf mich. Im Kindergarten habe ich mit meinen Kolleginnen den Sonnentanz getanzt, und Bodhis Art zu Arbeiten begleitet mich in meinem Alltag sowieso. Also, wie im Himmel hat schon etwas in Bewegung gesetzt. Ich fand es sehr schön. ...

Liebe Grüße

Anette

Nun aber zum Rückblick auf "Wie im Himmel":

Ich ging mit der Erwartungshaltung dorthin: das gibt eine lustige Sing-Tanz-Woche. Meine Erwartungen wurden weit übertroffen. Berührung, Transformation und Liebe fand für mich statt - auf vielen Ebenen.

Noch heute klingt so viel in mir nach. Ich habe viele Referenzerfahrungen gemacht, die ich nie mehr vergessen werde und die mir aufgezeigt haben, welches mein Weg sein könnte (oder ist).

Auf der Ebene der Gruppe und der zwischenmenschlichen Beziehungen: Ich durfte erleben, wie ich - nach anfänglichen Vorurteilen - mich öffnen konnte und ein ganz wichtiges Gefühl und eine wichtige Erfahrung machen durfte: Bis anhin hatte ich immer geglaubt, Heimat ist ein geografischer Ort! Dort, wo ich aufgewachsen bin, dort wo meine Familie ist. In Flüeli Ranft habe ich eine wichtige Referenzerfahrung gemacht: Heimat ist dort, wo mein Herz ist. D.h. ich kann überall hin gehen. Wenn ich bereit bin dazu, mein Herz zu öffnen, dann wird jeder Ort auf dieser Welt zu meiner Heimat. WAS FÜR EINE WERTVOLLE, VERÄNDERNDE ERFAHRUNG. FÜR MICH FAST DIE WICHTIGSTE IN DIESEM WORKSHOP. Ich fühlte mich so aufgehoben in der Gruppe, ich spürte die Liebe auf so verschiedenen Ebenen: in der Berührung mit anderen Menschen, im Tanz, im Singen, im Rhythmus, im Austausch mit anderen. Der respektvolle, liebevolle Umgang hat mir geholfen, mich und mein Herz zu öffnen.

Auf der Ebene der Stimme: Ah, das war fantastisch! Die 1.5 stündige Nhanda-Devi-Übung war ein Quantensprung für mich. Ich habe meine Stimme (wieder)gefunden. Das Lied, das aus mir herauskam, sing ich noch heute, und es berührt mich jedes Mal. Ich habe am Wochenende meinem Vater zum 80. Geburtstag ein Lied vorgesungen, vor 20 Leuten. Ich sah, wie den Menschen das Herz aufging. Nachher kam mein Vater, schluchzend, zu mir und sagte: "Es war wunderschön, vielen Dank!" Eine solche heftige Reaktion habe ich noch nie (wirklich noch nie!!!) von meinem Vater erlebt.

Ich spürte nach dem Woche in Flüeli Ranft eine solche Kraft und Erdung und Liebe in mir, wie ich das noch nie hatte. Und es wirkt nach. Immer noch! Immer wieder! Ach, ich bin voller Dankbarkeit dafür.

Auf der Ebene des Tanzes: Ich wusste, dass ich gerne tanze und Rhythmus im Herz und im Blut habe. Mich noch tiefer darauf einzulassen, auch wenn es anfänglich Überwindung brauchte, hat mir so viel gebracht. Immer wieder hörte ich die inneren, hemmenden Stimmen: "Das ist doch alles lächerlich, nimm dich doch nicht so wichtig etc." Ich konnte diese Stimmen jeden Tag etwas mehr loslassen. Auch das wirkt bis heute nach. Ich fühle mich irgendwie befreiter.

Auf der Gefühlsebene und auf der spirituellen Ebene: Ich danke allen, ganz besonders natürlich auch Bodhi, dass ich mir den Raum nehmen konnte und mich zeigen durfte, wie ich gern sein möchte. Dabei durfte ich erfahren: Ich werde auch geliebt und geschätzt, wenn ich Gefühle zeige. Oder gerade besonders dann erst. Auch das war für mich eine wichtige Referenzerfahrung, die mich in Zukunft begleiten wird. Wenn jetzt im Alltag Gefühle, wie Angst, Wut oder Trauer hochkommen, versuche ich, diese mit Liebe zu umhüllen, ganz einfach mich auch dafür zu lieben. Das ist ein langsamer Prozess, aber er ist in Gang gekommen - in Flüeli Ranft. Er wird mich weiter zu mir führen und dorthin, wo ich schon immer sein wollte: bei der Liebe, bei den Menschen, beim Zusammensein.

Lieber Samarpan, auch Dir möchte ich danken für Deine humorvolle, geerdete Art in diesem Workshop. Für mich war es ganz wichtig, Dich dabei zu haben. Wir Männer waren ja ohnehin stark unterrepräsentiert. Und da war es für mich umso wichtiger, dich in der "Männergruppe" dabei zu haben.

Ein Dankeschön an Deine Lebenspartnerin, die mir am Freitag (oder war es Samstag) bei einem Tanz eine starke, kraftvolle Begegnung ermöglichte.

Du siehst: "Wie im Himmel" war alles andere als eine Sing- und Tanzwoche für mich. Ich durfte Erfahrungen machen, die mein Leben verändert haben. Das tönt jetzt vielleicht etwas abgedroschen, ist aber deshalb nicht minder wahr. Ich bin voller Dankbarkeit dafür. DANKE an alle. DANKE.

Martin

Schon die erste Woche nachdem ich zurückkam, wollte ich eigentlich eine Mail schreiben um mich bei den Seminarleitern nochmals zu bedanken, weil ich so viel Dankbarkeit in mir gespürt habe. Es war ein wunderschönes Erlebnis, das mich sehr, sehr lange getragen hat. Die einzelnen Seminarleiter haben sich super komplementiert in deren Art und Weise Kraft und Liebe zu vermitteln. Es war unglaublich wie schnell so eine kraftvolle Gruppenenergie entstehen konnte und es war wunderschön zu erleben, wie jeder einzelne ob Seminarleiter oder Teilnehmer dazu beitrug. Diese starke Liebes- und Heilfeld gab viele sehr tiefgreifende Momente der Selbstwahrnehmung und -begegnung. Den Herzsitz finde ich einfach genial. Es war eine Plattform tiefgreifender Heilung, die so vieles in so kurzer Zeit zur Oberfläche hervorrufen konnte. Ich wünsche mir für einen jeden Menschen so ein wunderschönes Geschenk (eines solchen Seminars) erhalten zu können. Es war einfach so lebensbejahend - die Musik und der Tanz sind einfach wunderbare Werkzeuge zur Selbstbegegnung und Transformation. Ich werde mich weiter in diesem Bereich die Freude hingeben und werde jetzt an einen wöchentlichen Abend teilnehmen. Ich habe nämlich in Freiburg einen Kurs gefunden, die gerade beides beinhaltet. Es geht um Heilsingen, Tönen und gesungene Kreistänze. Ich freue mich wahnsinnig. Weil ehrlich gesagt, habe ich es anfangs so sehr vermisst, nachdem ich heimkam. Es macht süchtig das Tanzen und das Singen!!! Wir haben zwar im Wohnzimmer zu dritt Kreistänze gemacht und fleissig die Lieder vom Heft und CD gesungen, aber es ist halt was anders in einer grossen Gruppe teilzusein.

Ich danke dir Nhanda für deine bedingungslose Liebe, für deine einzigartige Hingabe und für deine klare Authentizität und Integrität - du hast und wirst mich weiter eine grosse Quelle der Inspiration sein. Vielleicht begegnen wir uns noch...

Ich danke dir Armin für dein großzügiges Herz - für deine "infizierende" Freude und Lebenslust und für deine liebevolle Feinfühligkeit. Ich werde dich nie vergessen. Und wenn du es mit den Tänzen weitermacht - werden uns vielleicht mal wieder sehen...

Ich danke dir Bodhi für deine Stille, für dein kristallklares Spiegel (das mich ab und zu ein wenig verunsicherte), für deine milde und wunderbare Art durch klare Präsenz deine Botschaft zu übermitteln. Einige Tage nachdem ich zurückkam stand ich in der Dusche und vor mir hatte ich ein klares Bild. Das war die Vorderseite eines Tarotbuchs (in dänisch geschrieben), das ich in 1987 in Dänemark gekauft habe. Da sah ich die Name Gerd Ziegler oben drauf. Ich habe gedacht - Wahnsinn und das ist mir jetzt eingefallen. Ich habe die Karten einfach so lange im Schrank gehabt und nicht mehr benutzt. Jahre her habe ich die Karten täglich gebraucht. Ja, so schliesst sich der Kreis dann. Ja, und vielleicht werde ich mal an ein Stilleretreat oder was von den anderen spannenden Seminare zum richtigen Zeitpunkt teilnehmen.

Erstmal geht es um was anderes - nämlich ein Geschöpf Gottes auf diesem Planeten willkommen zu heissen und ein liebevollem Raum geben und uns als Familie "neuzuordnen". Es geschieht weiter auch ein Geburt in mir von was Wunderbares... Ich bin dankbar und voller Liebe das Leben gegenüber und glücklich diese wunderbare Zeit erleben zu können. Danke an alle - auch an dich Samarpan für deine Organisationstalent und -arbeit und humorvolle Art dieses Seminar uns zu ermöglichen. Möge das Licht und die Liebe uns alle begleiten immerdar. In Verbundenheit

Linda