

AIKIDO & FASTEN

Max Eriksson Ohlwein & Susanne Greve

20.-26.03.2027 in der Uckermark

Eine Woche für das Wesentliche.

In beiden Disziplinen verbinden sich Ernsthaftigkeit in der inneren Ausrichtung und eine leise, freie Beweglichkeit von Körper und Geist. Aus konzentrierter Übung und bewusster Reduktion kann ein Zustand entstehen, in dem Bewegung selbstverständlich wird und Ruhe nicht mehr erzwungen werden muss – körperlich wie mental. Und wenn Bewegung auf Stille trifft, entsteht Raum: Raum für Bewusstheit, Klarheit, Präsenz. Diese Woche ist eine Einladung, die eigene Praxis zu vertiefen und sich mit wacher Aufmerksamkeit auf das Wesentliche auszurichten.

Reduktion im Außen. Sammlung im Inneren.

Achtsame Bewegung und bewusster Verzicht.

Präsenz im Körper. Weite im Geist.

ABLAUF

5 Tage Fasten nach Buchinger unter erfahrener Anleitung, eingebettet in einen ausgewogenen Tagesrhythmus aus Aktivität und Ruhe zur Unterstützung der inneren Prozesse. Sanfte Bewegung und Konzentration in drei täglichen Einheiten Aikido und Schwertarbeit für wache Präsenz im eigenen Körper. Meditation und Yin Yoga für Loslassen in der Stille. Großzügige Ruhezeiten am Nachmittag für Rückzug und Regeneration oder auch für Spaziergänge im Nationalpark Unteres Odertal. Unterkunft in einfachen, charmanten Zimmern im ehemaligen Kornspeicher des alten Gutshofs. Training im großzügigen 300 qm Kuhstall-Studio mit historischer Holzbalkenkonstruktion.

Teilnahme für Aikidokas aller Levels (mit oder ohne Fastenerfahrung)

Maximal 16 Teilnehmende

LEITUNG

Max Eriksson Ohlwein, 6. Dan Aikikai Tokio

Susanne Greve, ärztlich geprüfte Fastenleiterin und MBSR-Lehrerin

KOSTEN

Aikido + Schwert 220 EUR • Fasten 220 EUR • Unterkunft 200-350 EUR (je nach Wahl)

ORT

Speicher Gästehaus • 16248 Lunow-Stolzenhagen (Uckermark) (mit ÖPNV 2 Std. von Berlin)

FRAGEN UND ANMELDUNG

Direkt an Suse: mail@susannegreve.com • 0176 211 71 597

MAX ERIKSSON OHLWEIN • Aikido Dojo am Gleisdreieck • 0176 / 477 85 186 • max@aikido-gleisdreieck.de

SUSANNE GREVE • Fasten Meditation Achtsamkeit MBSR • 0176 / 211 71 597 • mail@susannegreve.com



HAUS UND HOF

Wir wohnen im **Speicher Gästehaus**, dem ehemaligen Kornspeicher des alten Gutshofs. Im Haus gibt es elf einfache, aber charmante **Zimmer**, die jeweils allein, zu zweit oder zu dritt belegt werden können, und einen kleinen Schlafsaal mit sieben Betten im Dachgeschoss, dazu mehrere **Gemeinschaftsbäder**. Wir verteilen euch entsprechend eurer Zimmerwahl aus der Anmeldung auf die verschiedenen Zimmer. **Bettwäsche** ist vorhanden – **Handtücher** bitte selbst mitbringen!

Im Erdgeschoss gibt es eine **Gemeinschaftsküche**, die gleichzeitig auch so eine Art überdimensionales **Wohnzimmer** ist. Vor dem Ofen, an der Bar und draußen auf der Veranda ist Raum und Gelegenheit für Austausch und Begegnung.

In einem separaten Gebäude auf dem Hof befindet sich im 1. OG das großzügige 300 m² **Kuhstall-Studio** mit Holzfußboden und Holzbalkenkonstruktion. Hier praktizieren wir auf ca. 100 m² Puzzlematten **Aikido, Schwert, Meditation** und **Yin Yoga**. Für das Schwert-Training bring bitte dein eigenes Schwert mit, falls du eines hast. Ansonsten wird es vor Ort auch ein paar Schwerter zum Ausleihen geben. Yoga-Ausstattung ist vorhanden. Du darfst aber auch gerne deine eigene Yogamatte und/oder dein Meditationskissen/-bänkchen mitbringen.



ORT UND UMGEBUNG

Der Gutshof liegt im Dorf **Stolzenhagen** in der Uckermark, am Rand des **Nationalparks Unteres Odertal**, unweit der polnischen Grenze. Nur wenige Gehminuten entfernt vom Haus verläuft der Oder-Kanal, in

30 min kommt man zur Oder mit ihren ausladenden Flussauen. Das Gesicht des zauberhaften kleinen Dorfes mit knapp 250 Einwohnern ist stark geprägt von seinem alten Gebäudebestand und von der Energie des Ponderosa e.V. und seinem jährlichen internationalen Tanzlandfestival, wenn Künstler und Kreative aus der ganzen Welt die Arbeit und das Leben auf dem Hof bereichern.

Die romantische ländliche Lage spiegelt sich natürlich auch in der Infrastruktur wider ... Die nächsten Bankomaten und Einkaufsmöglichkeiten befinden sich in Oderberg (ca. 12 km) bzw. in Angermünde (17 km). Der Mobilfunkempfang ist teilweise stark eingeschränkt.

AN- UND ABREISE

Adresse: Speicher Gästehaus, Gutshof 3, 16248 Lunow-Stolzenhagen

Anreise: Samstag 20.03.2027 ab 16 Uhr / **Abreise:** Karfreitag 26.03.2027 bis 12 Uhr

Mit der **Bahn** ist der Hof von Berlin aus in ca. 2 Stunden erreichbar, am besten mit dem RE 3 bis Angermünde und von dort mit dem Bus bzw. Rufbus weiter bis Stolzenhagen Wendestelle. Von der Bushaltestelle sind es nur 10 Gehminuten durchs Dorf bis zum Hof.

Falls du mit dem **Auto** anreist und bereit wärst, andere Teilnehmende z.B. von Berlin aus mitzunehmen, freuen wir uns, wenn du dich bei uns meldest, dann vermitteln wir gerne **Fahrgemeinschaften**.

Wegen des schlechten Mobilfunkempfangs druck dir die Anfahrtsbeschreibung am besten vorher aus ☺

ABLAUF DER WOCHE

Am Samstag legen wir ab 16 Uhr gemeinsam die **Matten** aus. Um 18 Uhr starten wir mit einer **Kennlernrunde** und einer **Einführung** in die Woche und nehmen anschließend die erste Fastensuppe ein. Am Abend gibt es noch eine kleine Bewegungseinheit zum Ankommen.

Am Sonntag steigen wir ins Fasten ein. Von Sonntag bis Donnerstag verbringen wir **fünf Fastentage**. Das bedeutet: keine feste Nahrung (nur Suppe, Säfte, Wasser und Tee), dazu immer wieder Bewegung und Ruhe im Wechsel. Nähere Infos zum Fasten bekommst du noch separat.

Unsere Tage beginnen mit **Morgenbewegung, Zazen** und **Schwertarbeit**. Danach treffen wir uns zur **Morgenrunde** mit Tee, frisch gepresstem Saft und einem kurzen Vortrag. Am späteren Vormittag gibt es eine Einheit **Aikido**, gefolgt von einer großzügigen **Ruhephase** zur freien Verfügung am Nachmittag. Nach der **Fastensuppe** am frühen Abend gibt es nochmal eine Einheit **Aikido** und eine Einheit **Yin Yoga**.

Am Morgen des Karfreitag brechen wir mit einem **Apfel** das Fasten und bauen dann gemeinsam die Matten ab.

Wenn du noch Fragen hast, melde dich gerne bei uns.

Wir freuen uns auf dich!

Max und Suse