

MASS UND MITTE

Vorläufiges Programm

(Ricrio / Toscana 15.-22. April 2018)

Philosophisch-kulinarische Woche

mit Sarah Wiener & Albert Kitzler

Inhalt:

Sich nachhaltig am Leben zu freuen und es ohne Reue und Leiden zu genießen, ist die höchste Kunst. Die großen Denker der Antike wie Konfuzius, Buddha, Sokrates, Epikur, Seneca u.v.a. waren überzeugt, dies gelinge nur, wer weise lebt und sich darin übt. „*Nur der Weise vermag wahrhaft zu genießen*“ (Menzius). Lebensweisheit können wir lernen. Dies gelingt uns, wenn wir den richtigen Umgang mit uns selbst, mit den anderen und der Welt optimieren finden und erfolgreich praktizieren. Damit wollen wir uns vormittags beschäftigen. Danach wollen wir uns in die Praxis des Genießens einüben. Gemeinsam mit Sarah Wiener werden wir die kulinarischen Geheimnisse der Toscana lüften und uns an dieser einzigartigen Landschaft und Kultur erfreuen.

Seminarablauf und -ziel:

Wir werden gemeinsam die wesentlichen Gedanken des antiken Weisheitsdenkens für ein glückliches Leben kennenlernen und seine ungebrochene Relevanz für uns Heutige erfahren. Wir begeben uns zu den Quellen dieses Denkens, lernen Texte und Äußerungen kennen, die besonders in unserer schnelllebigen Zeit voller Hektik und Reizüberflutung Oasen der Besinnung, Selbstfindung und Orientierung darstellen.

Erholung, Genießen und Weiterbildung werden harmonisch verbunden. Neben der Philosophie gibt es ausreichend Zeit für Ruhen oder Wanderungen. Es gibt eine geführte Besichtigung des benachbarten Volterra. Wir fahren zu umliegenden Ortschaften und ans Meer. Gemeinsame Essen im Ricrio, mit Sarah Wiener und in den besten Restaurants der Gegend runden das Programm ab.

Texte:

Wir lesen gemeinsam Auszüge aus den Klassikern der Lebensweisheit und fragen uns, was wir daraus für unser Leben lernen können. Die Texte werden 2 Wochen vor dem Urlaub zugesandt. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

MASS UND MITTE

Ablauf im Einzelnen

Sonntag, den 15.04.2018

- Bis 18 Uhr: Ankunft, Check-In, Rundgang, Ruhen
18:30 Uhr: Begrüßung, Vorstellung, Hinweise, Einführungen
20:00 Uhr: Abendessen in der Villa Ricrio

Montag, den 16.04.2018

- 7:30-8:30 Uhr: Qigong und Meditation mit Albert Kitzler
8:30-9:30 Uhr: Frühstück - Einführung: „Umgang mit sich selbst“
9:30-11:00 Uhr: „Sammlung“ - Textlektüre und Diskussion
11:00-11:30 Uhr: Pause
11:30-13:00 Uhr: „Selbsterkenntnis“ – Textlektüre und Diskussion
13:00-15:00 Uhr: Mittagessen
15:00-19:00 Uhr: Frei. Relaxen. Angebote: Wandern, Öl -oder Weinverkostung
19:00- offen: Abendessen in der Villa Ricrio

Dienstag, den 17.04.2018

- 7:30-8:30 Uhr: Qigong und Meditation mit Albert Kitzler
8:30-9:30 Uhr: Frühstück
9:30-11:00 Uhr: „Maßhalten“ - Textlektüre und Diskussion
11:00-11:30 Uhr: Pause
11:30-13:00 Uhr: „Glück“ – Textlektüre und Diskussion
13:00-15:00 Uhr: Mittagessen
15:00-18:00 Uhr: Frei. Relaxen. Angebote: Wandern, Öl -oder Weinverkostung
ab 18 Uhr Gemeinsames Kochen & Abendessen mit Sarah Wiener

Mittwoch, den 18.04.2018

- 7:30-8:30 Uhr: Qigong und Meditation mit Albert Kitzler
8:30-9:30 Uhr: Frühstück - Einführung: „Umgang mit der Welt“
9:30-11:00 Uhr: „Schicksal“ - Textlektüre und Diskussion
11:00-11:30 Uhr: Pause
11:30-13:00 Uhr: „Seelenruhe“ – Textlektüre und Diskussion
13:00-15:00 Uhr: Mittagessen
16:00-19:30 Uhr: Geführte Stadtbesichtigung in Volterra/Besuch des Guarnacci Etruskisches Museum
19:30- offen: Aperitif und Abendessen im Restaurant Del Duca in Volterra

MASS UND MITTE

Donnerstag, den 19.04.2018

- 7:30-8:30 Uhr: Qigong und Meditation mit Albert Kitzler
- 8:30-9:30 Uhr: Frühstück
- 9:30-11:00 Uhr: „Selbstgenügsamkeit“ - Textlektüre und Diskussion
- 11:00-11:30 Uhr: Pause
- 11:30-13:00 Uhr: „Vergänglichkeit und Tod“ – Textlektüre und Diskussion
- 13:00-15:00 Uhr: Mittagessen
- 15:00-18:00 Uhr: Frei. Relaxen. Angebot: Wandern in der Gegend
- 18:00- offen: Gemeinsames Kochen und Abendessen mit Sarah Wiener

Freitag, den 20.04.2018

- 7:30-8:30 Uhr: Qigong und Meditation mit Albert Kitzler
- 8:30-9:30 Uhr: Frühstück – Einführung: „Umgang mit den anderen“
- 9:30-11:00 Uhr: „Mitmenschlichkeit - Mitgefühl“ - Textlektüre und Diskussion
- 11:00-11:30 Uhr: Pause
- 11:30-13:00 Uhr: „Zorn, Ärger, Wut“ – Textlektüre und Diskussion
- 13:00-15:00 Uhr: Mittagessen
- 16:00-19:30 Uhr: Ausgiebiger Meerspaziergang
- 19:30- offen: Aperitif und Abendessen im La Pineta bei Luciano Zazzeri (1 Stern / Michelin, Autor und Koch)

Samstag, den 21.04.2018

- 7:30-8:30 Uhr: Qigong und Meditation mit Albert Kitzler
- 8:30-9:30 Uhr: Frühstück
- 9:30-11:00 Uhr: „Vorbild“ – Textlektüre und Diskussion
- 11:00-11:30 Uhr: Pause
- 11:30-13:00 Uhr: „Übung“ – Textlektüre und Diskussion
- 13:00-15:00 Uhr: Mittagessen
- 15:00-19:00 Uhr: Frei. Relaxen. Angebot: Wandern in der Gegend
- 19:00- offen: Abschlussessen in der Villa Riccio

Sonntag, den 22.04.2018

- 7:30-8:30 Uhr: Qigong und Meditation mit Albert Kitzler
- 8:30-9:30 Uhr: Frühstück
- 8:30-9:30 Uhr: Abschlussgespräch, Verabschiedung, Abreise

„Man sagt, der Weise versteht Unglück in Glück zu verwandeln.“

Konfuzius