

# Midananda Sein – Programm über Weihnachten

Donnerstag, 19.12. – Donnerstag, 26.12.2024 im Jonathan Bildungswerk für Bewusst-Sein

... und es wird sich weiter entfalten im Miteinander (Stand 01.10.24)

JSWR-Midananda Programm Winter 2024

Es gibt schon viele wertvolle Angebote für ein wunderfeines Zusammen-Sein und –Wirken.  
Du willst auch einen Beitrag miteinbringen? Schreibe Deinen Vorschlag gerne bei deiner Anmeldung dazu.

Es liegt an uns, die wir zusammen sind, ob und was wann stattfindet. Deswegen haben wir das Programm bewusst nach den ersten drei Tagen offen gelassen und eine „Programmbeitragsliste“ eröffnet, die weiter wachsen kann...  
Schau gerne schon mal rein.

D-83339 Chieming/Hart: [Info@Jonathan-Seminarhotel.de](mailto:Info@Jonathan-Seminarhotel.de), 08669 79090  
Weitere Infos, Preise und Anmeldung: [www.Jonathan-Seminarhotel.de](http://www.Jonathan-Seminarhotel.de)

<b>TÄGLICHER ABLAUF</b> (Änderungen möglich)				
Von	Bis	Thema	Beschreibung	Leitung
Ca. 7:45 16:10	Ca. 08:15 16:40	<b>Agnihotra zum Sonnenauf- &amp; -untergang</b>	Vedisches Feuerritual zur Reinigung von Wasser, Luft, Erde, sowie zur Regeneration und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele	Jonathan-Team
Ca. 7:30/ 8:00	9:00	<b>Ein Beitrag zum Start in den Tag</b>	Ob mit Meditation, Kristallklangreise, Yoga oder andere achtsame Bewegung, Quantum Light Breath, oder was Du mit einbringen magst...	Je nach Beitrag
09:00	10:00	<b>FRÜHSTÜCK</b>	Gemeinsam zubereiten und gemeinsam das vielfältige Frühstücksangebot genießen	Alle
10:00	Ca. 13:00	<b>Midananda-Raum</b>	<i>Austauschrunde:</i> So geht es mir jetzt. Das hat mich berührt, das bewegt mich. <i>So gelingt Gemeinschaft:</i> Wir forschen weiter... <i>Planung des Tages:</i> Sonnwendritual, Weihnachtsfeier-Vorbereitung, Welcher Beitrag passt heute... <i>Orga &amp; Reflexion</i> zum Zusammenwirken	Alle
13:00	Ca. 13:30	<b>MITTAG</b>	Es gibt Suppe mit Brot, zubereitet von Midanandaleuten und Team...	Alle
13:30	15:00	<b>Midananda-Flow Siehe unten)</b>	Gemeinsam Spaziergehen, Frischluft genießen, Schneemann bauen, Sonne tanken, in Ruhe mit Dir sein oder ein Programmbeitrag, gemeinsames Gestalten für ein Fest, uvm.	Alle oder Kleingruppen oder einzeln...
15:00	18:00	<b>Wir WIRKEN zusammen</b>	Täglich 3 Stunden für Aufgaben in und um das Haus erfüllen. Seine Fähigkeiten einbringen bzw. auch neue Wirkfelder kennenlernen.	Alle
18:00	19:00	<b>ABENDESSEN</b>	Vegan, vegetarisch, Gesundheit die schmeckt, gemeinsam zubereitet	Alle
19:00 / 19:30	offen	<b>Abendbeitrag</b>	Ein Beitrag aus den Programmbausteinen oder aus dem Moment geschöpft... Midananda Sein	Je nach Beitrag
Ab 21:00 nach Wunsch		<b>Singen, Tanzen Sauna, Hotpool, Massagen, Lagerfeuer...</b>	Es entsteht aus dem Moment durch uns und unserer Freude am Sein... Möglich ist viel... Zusammen-Sein und Midananda Genießen... auch mit Youngstern zusammen	Alle

<b>DAS MIDANANDA-PROGRAMM</b>				
<b>Von</b>	<b>Bis</b>	<b>Thema</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Leitung</b>
<b>Donnerstag, 19.12. - Start ins Midananda</b>				
Anreise Ca. 16:00	17:00	<b>Ankommen, Begrüßen</b>	Ankommen, die Anreise abschütteln. Erste Herz-zu-Herz-Begegnungen, sich zeigen, Midananda-Sein Wer Lust hat, kann das Abendessen schon mit vorbereiten helfen	Alle
17:00	18:30	<b>Eröffnungskreis</b>	Willkommen zum Midananda,. Das ist mein Wunsch, meine Einladung an diese Tage. So gelingt für mich Midananda, Gemeinschaft. Wer macht was? – Zusammenwirken einteilen.	Charles, Amithra und das Jonathan- Team
18:30	19:30	<b>ABENDESSEN</b>	Guten Appetit!	Alle
20:00	ca. 21.30	<b>Ein Abend des Midananda's</b>	Wir kommen zusammen und entdecken uns in unseren Qualitäten, Wünsche für die kommenden Tage und unsere schöpferische Midananda-Kraft	Amithra & Charles
<b>Freitag, 20.12.</b>				
07:00	09:00	<b>Quantum Light Breath</b>	Quantum Light Breath (QLB): Öffnender, tiefer, reinigender Atem und Kanäle öffnen	Charles Kunow
10:00	Ca. 13:00	<b>Midananda- Raum</b>	Austauschrunde: So geht es mir jetzt. Das hat mich berührt/das bewegt mich. Wir forschen: So gelingt Gemeinschaft. & Orga des Zusammenwirkens	Alle
13:30	15:00	<b>Midananda-Flow</b>	Raum für Draußenaktivitäten, spontane Ideen, gemeinschaftliches Gestalten und individuelle Entfaltung – auch Programmbeiträge sind möglich	
19:00	21:00	<b>Stille im Herzen</b>	Gemeinsam eintauchen in die Stille und die Tiefe unseres Herzens. Den Ort, jenseits der Urteile, Ängste und Begrenzungen, an dem nur noch Frieden, Liebe, Freiheit spürbar ist. Eins Sein	Suresha (Sandra) Joachimsthaler
<b>Samstag, 21.12. - Wintersonnwende</b>				
8:00	9:00	<b>Chakren- Harmonisierung</b>	Energetisch stabil in den Tag - seine Energiezentren, die Chakren erleben und harmonisieren – begleitet von feinsten Kristallklängen	Amithra H. Reithmaier
10:00	12:30	<b>Midananda- Raum</b>	Tagesthema: Ausrichtung auf die Wintersonnenwende – Das Ritual gestalten & Orga des Zusammenwirkens entsprechend ausrichten	Alle
15:00	18:00	<b>Wir WIRKEN zusammen</b>	Zusätzlich Aufbau des Wintersonnwendfeuers	Alle
19:30	21:00	<b>Sonnwendfeier mit Feuer</b>	Die transformative Kraft der Sonnenwende nutzen – sich klären und ausrichten	Gemeinsam
<p><b>Bis hierher die Planung der ersten Tage...</b></p> <p><b>Die folgenden Tage sind bewusst offen gelassen (abgesehen von ein paar Fixpunkten)</b></p> <p><b>Erfahrungsgemäß gestaltet sich das Programm ab da in der Midananda-Runde</b></p> <p><b>Anschließend folgen die vielen noch möglichen Programmbeiträge.</b></p> <p><b>Vielleicht bist du auch mit einem Programmpunkt mit dabei?</b></p>				
<b>Sonntag, 22.12.</b>				
<b>Montag, 23.12.</b>				

Dienstag, 24.12. - Heilig Abend				
Tags-über		<b>Vorbereitung</b>	Räume richten und schmücken, fein kochen, den Abend vorbereiten...	
Abends		<b>Weihnachtsfeier</b>	Den ursprünglichen Sinn von Weihnachten leben – Sein in Liebe feiern!	
Mittwoch, 25.12. - 1. Weihnachtsfeiertag				
Abends		<b>Weihnachts-Klingen und Singen</b>	Eine meditative Einstimmung mit den lichtvollen Klängen von Kristallinstrumenten und Amithras Stimme – danach gemeinsames Singen von Weihnachtsliedern, Mantren und Herzensliedern aus der Welt – so wie es unser Herz begehrt	Amithra H. Reithmaier
Donnerstag, 26.12. - 2. Weihnachtsfeiertag & letzter Midananda-Tag				
07:00	09:00	<b>Morgen-Session</b>	Meditation, Bewegung oder ...?	
10:00	12:00	<b>Midananda-Raum</b>	Reflexionsrunde: So waren die Midananda – Tage für mich. Dafür stehe ich in der Welt. So trage ich die Kraft des WIRs in die Welt – dafür wirke ich...	Alle
12:30	14:30	<b>Wir WIRKEN zusammen</b>	Gemeinsam aufräumen, Räume richten & was es so braucht...	Alle
<b>14:30 Uhr</b>	<b>15:30</b>	<b>Gemeinsame Abschlusssuppe</b>	<b>Ein letzter Ratsch, Kontakte austauschen – gemeinsam genießen, verabschieden</b>	<b>Alle</b>

\*\*\* Programm Änderungen können und werden geschehen - im Ablauf und auch in uns

## Aktuell mögliche Programmbausteine der Midananda-Tage (4.10.24)

STILLE & MEDITATION		
<b>Chakren-Meditation mit Kristallklängen</b>	Harmonisiere Deine Chakren, um kraftvoll im Leben zu stehen. Die Klänge von Kristallklängeninstrumenten unterstützen Dich, Dein energetisches Feld ins Leuchten zu bringen	Amithra H. Reithmaier
<b>Meditation zum Kurs in Wundern</b>	Sich einlassen und wahrnehmen, was die Botschaft der Tagesübung für Dich bereit hält	Silvia Hetz
<b>Yoga, Die 5 Tibeter, TaiJi...</b>	... oder andere achtsame Bewegung. Bring Dich gerne mit Deiner Erfahrung ein!	???
KLÄREN, FORSCHEN, ERLÖSEN		
<b>Quantum Light Breath (1,5 h)</b>	Charles bekanntes und begehrtes Morgenangebot, das auch liebevoll „Schnaufen“ genannt wird. Sehr klärend und Raum öffnend!	Charles Kunow
<b>Vom Liebesbettler zum Liebesdiener (2h)</b>	Lernen, sich zu schenken, zu empfangen, seinen Platz in der Gemeinschaft, im Leben einnehmen, einfach Sein.	Charles Kunow
<b>Sinnliche Heilreise/ Sein in Liebe (2-3h)</b>	Sinnlicher, tantrischer Heil- und Begegnungsraum. Mann und Frau im neuen WIR. Freude, Ängste, Zurückhaltung, Übergriffiges... erkennen, Gewahrsein und in achtsames Midananda gleiten, bewusstes Sein	Charles Kunow
<b>Powerworkshops</b>	je nach Themen, die auftauchen	Charles Kunow
<b>Aufstellungen (1-2h)</b>	In Aufstellungen können wir den „Knoten“ in unserm Leben auf die Spur kommen. Die Entstehung und Wirkung hinderlicher Muster erkennen und erlösen.	Charles Kunow
<b>So werden Visionen Wirklichkeit (1,5 h)</b>	Grundprinzipien der Schöpferkraft - Erlebnisworkshop	Charles Kunow
<b>Kurs in Wundern</b>	Eine Einführung in das spirituelle Werk, das uns im Jonathan-Team begleitet	Martin Tischer

<b>Eye Contact Experiment (1-1,5h)</b>	Augenkontakt, sonst nix. Und schau, was passiert in / mit Dir	Martin Tischer
<b>Wer bin ich wirklich? (1/2 bis 1h)</b>	Eine Einladung in die Freiheit. Geführte meditative Übung	Martin Tischer
<b>Über die Kraft des Sich Annehmens (1,5 bis 2h)</b>	Entdecke das JA zu Dir. Trau Dich Dein Licht zu leben – Ein klangvolles Eintauchen in Dein Selbst.	Amithra H. Reithmaier
<b>Chakren –Schlüssel zu innerer Balance (1-2 h)</b>	Chakren – wie Du die Chakren und Chakren als Hinweisgeber für Deine Lebensthemen erkennen kannst und wie Du das Wissen über Chakren für Deine innere Balance nutzen kannst.	Amithra H. Reithmaier
<b>Stille im Herzen (1,5-2h)</b>	Gemeinsam eintauchen in die Stille und die Tiefe unseres Herzens. Den Ort, jenseits der Urteile, Ängste und Begrenzungen, an dem nur noch Frieden, Liebe, Freiheit spürbar ist. Eins Sein	Suresha Sandra Joachimsthaler
<b>Einführung in „The Work“ von Byron Katie: „Mach Dich frei mit der Kraft der vier Fragen“</b>	Überprüfe Deine Glaubenssätze, Tabus und stressige Gedanken mit den vier einfachen Fragen. Erweitere Deinen Blickwinkel und erfahre, dass sich Dinge auch anders zeigen können, als Du glaubst. Bereit für ein freudvolles, friedliches, liebevolles Leben?	Suresha Sandra Joachimsthaler
<b>Fortsetzung von „Mach Dich frei mit der Kraft der vier Fragen“ (1,5 bis 2h)</b>	“Der beste Lehrer für Dich, ist der Mensch mit dem Du zusammenlebst“ (Byron Katie) - Jetzt geht es ins Eingemachte☺: Dein/e Partner/in, Kollege/in, Freund/in, Mutter, Vater etc. nerven Dich und/oder treiben Dich in den Wahnsinn und Du weißt nicht, wie du das verändern kannst? Gewinne mit den vier Fragen eine neue Sicht auf die Situation. Staune über die alltagstauglichen Lösungen, die sich zeigen.	Suresha Sandra Joachimsthaler

## PROJEKTE MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

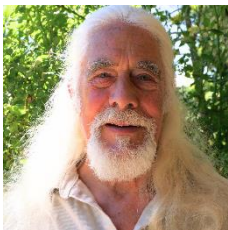
Das Programm der Youngsters wird an die Altersgruppen angepasst, die da sind... Bringt mit, was Euch wichtig ist... Vieles ist möglich! Was wünscht ihr Euch? Teilt es gerne schon bei der Anmeldung mit.

<b>Einen Wohlfühlraum kreieren</b>	Gemeinsam richten wir einen Raum ein... zum Rückzug, Kuschneln, Lesen, Malen, Basteln, Bewegen - das was ihr Euch wünscht – vieles ist möglich!	Amithra und Unterstützer
<b>Midananda musizieren</b>	Ob Trommeln, Klavier, Gitarren, Wasserglassound, Kristallklänge, Perkussion, Stimmklang, etc. Viele Instrumente sind da – bring gerne auch Dein Instrument mit... Wir probieren, experimentieren, kreieren, nehmen auf und bringen es in die große Runde ein... so wie es Freude macht – auch wenn Du noch kein Instrument gespielt hast...	Amithra und Unterstützer
<b>Süße Leckereien herstellen</b>	Ob gefüllte Datteln mit Schokoladenüberzug und/oder Plätzchen backen... Gemeinsam machts am meisten Spaß	Ansprechpartner: Amithra
<b>Weihnachtsdeko basteln</b>	Aus Naturmaterialien, mit Papier und Co gestalten und die Räume schmücken.	Ansprechpartner: Amithra
<b>Einen Beitrag für Heilig Abend kreieren</b>	Ob Theater, Schattenspiel, Lied, Tanz, was Lustiges oder alles zusammen... der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt...	Ansprechpartner: Amithra
<b>Friedensfahnen herstellen</b>	Kleine Fahnen selber nähen und mit Malerei, Sprüchen, Gebeten oder Worten versehen...	Ansprechpartner: Amithra
<b>Seifen herstellen</b>	Gemeinsam duftende Seifenstücke erstellen - vielleicht auch als Geschenk? (kleiner Unkostenbeitrag erbeten)	Silvia Hetz
<b>Und vieles mehr...</b>	Auch Midananda – Teilnehmer können sich hier einbringen – gebt uns gerne schon bei Anmeldung Bescheid, was ihr teilen wollt! Das Midananda lebt vom sich Einbringen – Geben und Empfangen...	Bring Dich gern ein

## Midananda-Flow – Möglichkeiten für Groß und Klein!

<b>Programmbeitrag</b>	Wenn gewünscht, ist in diesem Zeitrahmen einer der vielen oben aufgeführten Programmbeiträge möglich.	Wie es so ist im Midananda ... jemand äußert einen Wunsch und daraus entsteht etwas...  Du bist eingeladen, Dich mit Deinen Bedürfnissen und Ideen einzubringen und die anderen dafür zu begeistern!  Die ganze Gruppe, oder es entstehen Kleingruppen - oder einfach in Ruhe mit sich sein...
<b>Draußen Sein tagsüber</b>	Spaziergehen im nahegelegenen Wald, durch die Felder oder am See Schlittensfahrten oder Tütenrutschen Schneeballschlacht Schneemann & -frau bzw. -familie bauen Schneeschieben... - vielleicht hat es ja tatsächlich Schnee ☺ Für die „Harten“: Schwimmen im Chiemsee Sonne tanken – gut eingewickelt im großen Bärenstuhl	
<b>Draußen abends</b>	Lagerfeuer Fackelwanderung Sternengucken	
<b>Draußen kreativ sein</b>	Groß und Klein gestaltet und kreiert Schönes, Leckeres, Praktisches Musizieren – Singen, Trommeln, Bodyperkussion, auch mehrstimmig Lieder singen lernen Tanzen – wild, frei oder angeleitet Impro-Theater	
<b>Draußen abends ab ca. 21:00 Uhr</b>	Sauna Hotpool Massagen	

## Die Beiträge des Midanandas kommen von:



### Charles Kunow

Leitung und Kreator der Midananda-Tage

Initiator und langjähriger Geschäftsführer des Jonathan Seminarhotels

Autor des Buches „Sein in Liebe“

Mit einem reichen Repertoire im Bereich Coaching, Seminare, Wüstentouren und Unternehmungsberatung verkörpert er das Sein in Liebe und ist verlässlicher Begleiter auf dem Weg zu Professionalität, Bewusstheit und Leben in Freiheit.

Er lädt ein zu forschen: „Vom Liebesbettler zum Liebediener“, Schoßraum-Bewusstsein, beliebt ist auch sein „Schnaufen“: Quanten-Light-Breath (QLB) und vieles mehr...

[www.Zeit-fuer-Freiheit.de](http://www.Zeit-fuer-Freiheit.de)



### Amithra Helga Reithmaier

Leitung und Orga-Team der Midananda-Tage

Amithra erinnert an das Ja zum „SoSein“ und die Herzensschwingung, die tragende Frequenz der Neuen Zeit, im Alltag zu verankern. Es liegt ihr am Herzen, die Kinder und Jugendlichen im Midananda zu integrieren... denn erst dann, wird es in ihrem Herzen ein wirkliches Midananda.

Die langjährige spirituelle Beraterin und Lehrerin bringt auch ihr Können und ihr Wissen als Mantrensingeleiterin, Heilpraktikerin, Ursprungsberuf Erzieherin, Begleiterin in Transformationsprozessen gerne in die Midananda Tage mit ein.

[www.amithra.com](http://www.amithra.com)



### Martin Tischer

Geschäftsführer der Jonathan Seminarhotel-Betreibergesellschaft

Viele Jahre mit dem Kurs in Wundern und anderen Lehrern immer tiefer in die Wahrheit und die Stille des Seins hineinsinkend. Er teilt gerne seine Erfahrungen auf dieser Reise, wenn er gefragt wird.





**Suresha Sandra Joachimsthaler**

Geschäftsführerin der Jonathan Seminarhotel-Betreibergesellschaft

Suresha lädt gerne ein, den Raum der „Stille im Herzen“ frei vom Gedankenchaos zu erfahren..

Als Coach für „The Work“ von Byron Katie eröffnet sie neue Blickwinkel und zeigt Dir die Möglichkeit für ein friedliches, freud- und liebevolles Leben.

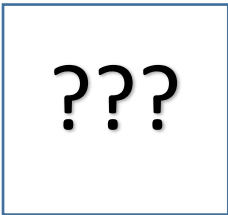


**Silvia Hetz**

vom Jonathan-Team

Mit ihrer einfühlsamen Art bringt sie uns eine Tagesbotschaft aus dem Kurs in Wundern näher.

Auch teilt sie gerne ihr Hobby der Seifenherstellung mit uns.



**Du magst Dich mit einem Beitrag einbringen?**

Dann schreibe uns gerne davon und auch etwas zu Dir, dass wir es hier einfügen können...



Wir schauen voller Freude auf die kommenden Midananda-Tage im Jonathan – ein wundervolles Zusammenkommen und bewusstes Eintauchen, Erforschen und Kreieren eines Neuen Midanandas!

Du bist herzlich eingeladen, bei den Midananda-Tagen mit dabei zu sein!

**PS: Save the Date! Die Midandana – Tage im Sommer: 16. bis 24. August 2025**

**Im Jonathan Bildungswerk für Bewusst-Sein**

Kellerstr. 5, D-83339 Chieming/Hart

Mail: [Info@Jonathan-Seminarhotel.de](mailto:Info@Jonathan-Seminarhotel.de) / Telefon: 08669 79090

**Weitere Infos, Preise und Anmeldung: [www.Jonathan-Seminarhotel.de](http://www.Jonathan-Seminarhotel.de)**