

Die Idee der Sonnenoase ...

beschreibt einen Ort, der durch den einzelnen schöpferischen Menschen lebt, der für ein größeres Ganzes eine Idee verwirklicht und ausstrahlt. Dies gibt es schon an mehreren Orten wie in Naone in Italien (<https://www.naone.it/>) oder im Andreshof in Überlingen (<https://www.lichtyam.de/>).

Wenn sich dann noch mehrere Menschen treffen und die besten Ideen zu ganzen Idealen werden, entsteht ein Lebensquell, der Zuversicht verleiht und eine Unabhängigkeit erleben lässt:

Die Unabhängigkeit ist eine schöpferische Kraft, das beste Ideal zu schaffen und es sichtbar zu machen. Diese, der Urbildkraft entsprechende individuelle Lebenskraft kann niemandem mehr dem Menschen wegnehmen.

Was heisst das für diese Sonnenoase?

Feste Bestandteile für ein miteinander aufbauen und gestalten sind täglich zu bestimmten Zeiten:

- Meditation
- Yogaübungen

- Arbeiten mit ausgewählten Texten

sowie folgende Gestaltungsmöglichkeiten

- im Gartenbereich, Holzarbeiten, Gartenpflege, handwerkliche Arbeiten

- im Bereich Ernährung, Gemüse fermentieren, u.v.m.



Da sich der Mensch heute weder auf Systeme oder Staat verlassen kann, aber auch in der Abgrenzung oder Vereinzeln kein dauerhaftes Glück zu erwarten ist, ist der Mensch heute direkt aufgefordert, selber neue Perspektiven zu schaffen. Das individuelle Glück, der Sinn in der Lebenszeit, eine zeitgemäße Spiritualität will jetzt in der Verantwortung für die Welten und andere Menschen geboren werden. Dafür braucht es keine abgeschiedenen Orte und keinen vorstehenden Priester/ Guru.



„Der Mensch ist heute aufgefordert, die Sinnfrage in ganzem Umfang bei sich selbst spirituell und psychisch-physisch zu leisten. Er muss die Sinnfrage mutig beginnen. Damit muss er sich in seinem Konsumverhalten übersteigen und Spiritualität als eine schöne Möglichkeit nehmen – denn Spiritualität ist etwas, was in der freien Bewegtheit des Gedankens beginnt. Der Gedanke ist in diesem Sinn sonnenhaft.“

Heinz Grill

Das Haus und der Garten in der Sperberstraße sind zu diesem Ziel täglich ab 10 Uhr geöffnet.

Bitte Anmeldung für halbe oder ganze Tage, für einzelne Yogastunden und Textarbeit oder einer Führung. Ein Aufenthalt über mehrere Tage zum Regenerieren ist sinnvoll. Gerne bin ich bei Fragen zu erreichen unter:

Michaela Friedl
089/ 430 42 79
Sperberstrasse 34
81827 München
www.ebl-institut.de
www.yoga-in-jedem-alter.de
info@ebl-institut.de



Sonnenoase Lebenskraft gestalten

Haus Michaela in der Sperberstraße

Menschen treffen sich an diesem Ort, um zusammen kreativ zu sein und für die Zukunft Perspektiven zu eröffnen, die sinnvoll und wahr sind und die deshalb praktisch sichtbar werden sollen.



Verantwortlich: Michaela Friedl

Der Ort ...

liegt in einem 1200 qm Grundstück mit einem fast 100-jährigen ausgebauten und erweiterten Haus im Schweizer Stil, wie es nur noch wenige in Waldtrudering gibt. Das Haus wurde zwar angebaut, seine äußerliche Ursprünglichkeit mit dem weitüberdachten Balkon und den mit Lüftmalerei geschmückten Fensterläden zur Straße aber belassen. Die historische Form durch künstlerische Gestaltung im Innenraum und im Garten zu erweitern, begann vor 20 Jahren.

Im Haus wird deshalb der Besucher nicht die Mischung aus moderner Technik, rein praktischer Ausstattung und dekorativer Liebelei vorfinden. Bei der Gestaltung der Formen wurde Wert gelegt, auch die seelisch/geistigen Bedürfnisse des Menschseins zu beachten. Hier ist der sichtbar gemachte Rhythmus zu nennen, der bei genauerer Forschung einen kosmischen Ursprung hat. Beispielsweise wurde von einer Lampe ausgehend der weitergeführte Radius am Boden als Basis Maß für einen sich daraus berechnenden Kegelausschnitt genommen, sowie ein sich abrollender Kreis auf der linken Seite der Holzterrasse. Der aufmerksame Betrachter fühlt sich zu den weiteren Räumen im 1. Stock eingeladen, da sich statt der 'nackten' begrenzenden Wand eine Gesetzmäßigkeit der Seele aufbaut.



„Rhythmus ist mit Weite verbunden, wenn sich die einzelnen Elemente ergänzen, entsteht immer das Gefühl, dass damit eine Ausdehnung des Räumlichen verbunden ist.“

Heinz Grill

In dem Garten zeigt sich eine Blütenvielfalt von den ersten Schneeglöckchen im Februar bis zu den Spätrosen im November. Die Schachbrettblume und die 'Jungfer im Grünen' haben sich von alleine angesiedelt.



Wasserlilien und Wollgras blühen am kleinen Teich, der aus einer Vielzahl unterschiedlicher Steingrößen erschaffen wurde und die Erbauer die Gesetzmäßigkeit gelehrt hat, dass kein Stein zufällig neben dem anderen liegt.

Hier tummeln sich bis Juni Dutzende Bergmolche, die ihre Eier ablegen. Der aufmerksame Beobachter kann so manchen erbitterten Kampf der frisch geschlüpften Winzlinge mit den räuberischen Libellenlarven beobachten, die sich das Gewässer teilen.



Sehenswert ist ein sechseckiges Gewächshaus, an dem ein Wasserfall integriert ist, der ins Innere des Gewächshauses fließt. Die zentrierende Form kann direkt erlebt werden und wird auch im Wuchs der Gemüsepflanzen sichtbar.

Der Form des sechseckigen Gewächshauses liegt die Idee zugrunde, dass eine Kristallwirkung das Ergebnis des schöpferischen Gedankenprozesses ist. Der Mensch erstrahlt im konzentrierten Denken im Lichte kristall klarer Formen. Die Tangenten – im Garten erscheinen sie in der Form linear gelegter Steinplatten – sind deshalb in der Idealform gebildet, da sie um den Kreis ein Sechseck zentrieren, das sich wieder nach innen weiter entwickeln kann.
nach Heinz Grill



Auch wenn die Vielfalt der Vögel und Tiere die letzten Jahre zurückgegangen ist, kann man doch den Grünspecht beobachten bei seiner gekonnten Schnabeltechnik, um zu seiner Leibspeise aus vielen kleinen Ameisen zu kommen, den melodischen Klang der Mönchsgrasmücke lauschen, junge immer hungrige Kohlmeisen beobachten und ab und zu eine Fuchsfähe mit ihren Jungen zu Gesicht bekommen.

