

31.07.2021 - 7.08.21, FRIEDBORN

Die Weisheit des ZEN und die Kraft des QIGONG

„Der ZEN – Weg ist sehr einfach, aber die Menschen lieben die Umwege.“ n. Laotse

Viele denken: ZEN ist etwas Schwieriges. Diese Auffassung beruht aber auf einem Missverständnis. Das chinesische Schriftzeichen mit dem „Zen“ geschrieben wird, besteht aus den Teilen „zeigen“ und „einfach“ – Zen bedeutet also „Einfachheit zeigen“. Zen ist eine sehr klare und einfache Lehre, bzw. ein entsprechender Übungsweg. Dem ernsthaften Wunsch nach Kenntnis und Erfahrung des eigenen, wahren Selbst antwortet Zen mit einem konkreten, einfachen Übungsweg, dem sogenannten Zen-Weg; dieser Weg soll es jedem ernsthaft Übenden ermöglichen, seine eigenen, authentischen Erkenntnisse zu gewinnen und seine persönlichen Erfahrungen zu machen. Wer QIGONG übt, tut etwas Gutes für sich selbst, was ihm überdies Kraft gibt. Qigong bedeutet *„Pflege des Qi, der Lebensenergie“*. Was Qi hat lebt, was kein Qi hat stirbt, Leben entsteht durch Qi. Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit sind die drei Säulen des Qigong. Es umfasst eine reiche Palette an Übungen und Hinweisen, mit denen wir Ausgeglichenheit und damit ein positives Lebensgefühl fördern können.

T h e m e n w o c h e: QIGONG

Im Qigong praktizieren wir Übungen in Ruhe und Bewegung. Sie führen zu einem neuen Wohlfühlen durch Entspannung und Kräftigung. Die Übungen wirken pflegend und ausgleichend auf Körper, Seele und Geist und harmonisieren den Fluss unserer Lebensenergie, so dass wir zu mehr Ruhe, Entspannung und Kraft finden. Je nach Witterung üben wir im Haus oder in der freien Natur. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe/warme Socken o.ä.

S e m i n a r w o c h e: ZEN

Es geht um die theoretische und praktische Einführung in die Welt des Zen – insbesondere um die *„Einfachheit des Zen“* - und der typischen Zen-Meditation, das Zazen. Durch die Thematisierung der Entstehungsgeschichte und Entwicklung des Zen und Einübung verschiedener praktischer Zen-Elemente, soll jede/r eigene Erkenntnisse und Erfahrungen gewinnen und seinen eigenen Zugang zu Zen finden können. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Investition: 100,- € (bitte Barzahlung direkt vor Ort)

Bei Bedarf besteht auch die Möglichkeit eines Einzelgesprächs und/oder individuellen Übens unterunter persönlicher Anleitung (40,- € pro halbe Stunde)

Weitere Informationen siehe Homepage: www.stille-wege.de, oder info@stille-wege.de