

Friedborn, 29.7. – 5.8.2023

## Die Kraft des QIGONG und die Weisheit des ZEN

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

Nach Laotse

*Qigong bedeutet „Pflege des Qi, der Lebensenergie“.* Was Qi hat lebt, was kein Qi hat stirbt, Leben entsteht durch Qi. Wer QIGONG übt, tut etwas Gutes für sich selbst, was ihm überdies Kraft gibt. 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.

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, der uns auch die Kraft zu einem authentisch gestalteten Leben gibt.

### **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.

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 und der typischen Zen-Meditation, das Zazen. Durch die Thematisierung der Entstehungsgeschichte 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](http://www.stille-wege.de), oder [info@stille-wege.de](mailto:info@stille-wege.de)