

"LEBENDIGE MEDITATION"

WEGE ZUR INNEREN QUELLE

Sonntag, 11. November 2007

11 – 18 Uhr in Bochum*

Dieses Tagesseminar ist als Einstieg in eine lebendige Form der Meditation gedacht. Meditation bedeutet nicht immer, bewegungslos zu sitzen. Es ist (nicht nur für) Ungeübte günstiger und angenehmer, fließende minimale Bewegungen zu integrieren und damit starre Haltungen zu vermeiden, weil diese eine zentrierte Ruhe des Geistes im gegenwärtigen Moment oft sehr schwer machen. Mit mühelosen Bewegungen wird der Körper entspannt und das Verweilen in der Präsenz zum Vergnügen.

Meditation bietet auf diese Weise einen einfachen und alltäglich leicht anwendbaren Weg zur Entspannung und zum Einklang mit sich selbst.

Es werden die Grundlagen der Meditation, also der Präsenz des Bewußtseins im Jetzt, vorgestellt und praktiziert. Neben meditativer Bewegung wird ergänzend auch "stilles Chi Kung" (Visualisierungen und Lenkung des Chi) geübt.

Wir werden den inneren Raum erkunden und kultivieren, in dem man wirklich zu sich selbst kommt, sich auf allen Ebenen neu wahrnehmen kann und verschiedene Wege üben, wie man im Alltag diese Quelle der Energie und Ruhe etablieren kann.

KOSTEN: € 45,- incl. CD als Übungshilfe

Information und Anmeldung:

Harald Dohrmann

Hörder Str. 8

58455 Witten

taichichuan@online.de

02302 - 53835 oder 1729250

"WOLKENHÄNDE"

TAI CHI CHUAN

Sonntag, 18. November 2007

11 – 18 Uhr in Bochum*

Flüssige runde Bewegungen und ein natürlicher Atem sind die wesentlichen Merkmale des Tai Chi. Die langsam ausgeführte Choreografie belebt den Körper auf sanfte Weise und bringt die inneren Energien (Chi) in ein harmonisches Gleichgewicht.

Die Bewegungen werden mit etwas Übung immer müheloser und erinnern bald an ziehende Wolken mit dem Gefühl, in der Luft, im Raum zu schwimmen. Die gesundheitsfördernde Wirkung entsteht zu einem grossen Teil aus diesem speziellen angenehmen Bewegungsgefühl.

Alle Körpersysteme werden zudem belebt und aktiviert, gestaute Energie wird in Bewegung gebracht. Es entsteht ein fließender Entspannungszustand. Die emotionale Balance wird gefördert und der Geist ruhig und klar. Knochen, Gelenke, Sehnen und Muskeln der Arme und Beine und auch der Wirbelsäule werden in einen optimalen Zustand gebracht, da die Bewegungen den Spielraum der Gelenke viel mehr ausnutzt als das in Alltagbewegungen oder spezialisierten Sportarten der Fall ist.

Da Tai Chi im Stehen ausgeführt wird, werden besonders Bodenkontakt, Standfestigkeit und Stabilität der Beine gefördert. Tai Chi fördert Entspannung und Stärke, Flexibilität und Stabilität. Zudem entsteht ein meditativer Raum, in dem man zwar in Bewegung ist, aber in angenehmer Ruhe und Zeitlosigkeit ganz bei sich selbst.

KOSTEN: € 40,-

"ORGANISCHE HARMONIE"

EMOTIONALE BALANCE DURCH
ORGAN CHI KUNG

Sonntag, 16. Dezember 2007

11 – 18 Uhr in Bochum*

In diesem Tagesseminar beschäftigen wir uns mit der alten Tradition des Organ Chi Kung, die die inneren Organe mit besonderer wertschätzender Aufmerksamkeit behandelt. Diese liebevolle Grundhaltung zum eigenen Körper und spezielle Übungen zur energetisch-emotionalen Reinigung der inneren Organe wirken beruhigend, entspannend und harmonisierend auf den gesamten Organismus.

Nach der alten chinesischen Auffassung sind die Organe wesentlich an der emotionalen Verarbeitung beteiligt, sie erfüllen dabei natürliche Aufgaben und können durch eine emotionale Überbelastung geschädigt und geschwächt werden. Dieses alte Wissen wird in Meditationen umgesetzt, die Belastungen reduzieren und die Organe wieder zu ihren natürlichen Funktionen zu verhelfen ("Heilende Laute").

Es entsteht dadurch mehr Bewußtsein und Kontakt zu den eigenen inneren Organen, sodaß auch deren Befindlichkeit besser wahrgenommen wird, bevor ein Problem kritisch wird. Die Praxis der Heilenden Laute führt zu einer erleichterten psychischen Verfassung, geistiger Ruhe und einem tief entspannten Körpergefühl. Sie stabilisiert langfristig das psychische Befinden ebenso wie die gesunden Organfunktionen.

Dieses Seminar ist als unterstützende und vorbeugende Praxis auch für Menschen mit organischen Problemen geeignet, im Zweifel bitte ich jedoch um Rücksprache.

KOSTEN: € 45,- incl. CD als Übungshilfe