

Die Kraft der Ruhe

Qi Gong, Meditation und Schlaf-Yoga miteinander verbinden

Seminarbeschreibung:

Im Dezember spürt man schon den bald nahenden Winter. Die Natur zieht sich zurück und es wird stiller. In dem eher hektischen Alltag fällt einem das jedoch manchmal gar nicht auf - Jahresabschlüsse, das Weihnachtsfest, Geschenkeinkäufe etc. sorgen dafür, dass man eher noch einmal "Vollgas" gibt und nicht das Jahr ruhig ausklingen lässt.



Daher bieten diese drei Tage in der Natur und Abgeschiedenheit, genügend Raum dem "Wasser-Element" entsprechend, in sich hineinzufühlen und sich mit frischen Energien aufzutanken.

Zum einen wollen wir die Zeit nutzen, um gemeinsam Qi Gong zu üben. Dadurch werden wir geistig ruhiger und körperlich entspannter.

Zusätzlich werden wir zusammen meditieren, um alte Dinge loszulassen und uns, unserer Innenwelt mehr zu öffnen. In diesem Zusammenhang werden wir gemeinsam erforschen in wieweit die Meditation und der Traumzustand eigentlich ganz eng miteinander verbunden sind.

Ausserdem wollen wir uns dem bewussten Einschlafen widmen, da wir dadurch Kräfte sammeln können und sich wunderbare Fühlwelten eröffnen.

Im Grunde sind die drei Ebenen sowieso miteinander verknüpft. Das heisst, man kann mit der Zeit ganz bewusst den eigenen Fokus auf den Bewusstseinszustand "Wach", "Meditation/Traum" und "Schlaf" richten und diese zu einem kohärenten Ganzen vereinen.

Da wir drei Tage gemeinsam unter einem Dach verbringen werden, ist viel Raum für den Austausch untereinander gegeben. Es ist gut möglich, dass wir als Gruppe auch eine Verbindung in den eigenen Träumen spüren werden, insofern werden wir diesem Phänomen ebenfalls nachgehen.

Der entspannte und grössere zeitliche Rahmen läßt es zu, dass jeder / jede Teilnehmer/in individuelle Korrekturen der Übungen erhält.

Mit der Anmeldung erhält man ausführliche Informationen über die 5 Elemente Philosophie, sowie Erläuterungen zum Tao der Nacht / den Schlaf Yoga Praktiken. Ausserdem wird es zu den praktischen Übungen einzelne Videos geben, die man sich kostenfrei auf Vimeo* angucken kann.

Besondere Vorkenntnisse im Qi Gong oder in der Meditation sind nicht notwendig.

Das Seminar richtet sich an alle Interessierte(n), die eine kleine Auszeit vom Alltagsstress suchen und die taoistischen Übungen gerne mal intensiv erleben möchten.

*Vimeo ist eine Internetplattform ähnlich wie youtube. Den genauen Link und das Passwort zum anschauen der Videos erhält man mit der Anmeldung.

Auftanken und in der Natur Kräfte sammeln

Seminarleitung:

Kai Schoppe, hauptberuflich Tai Chi und Qi Gong Lehrer mit eigener Schule seit 2001. Über 20 Jahre Tai Chi, Qi Gong und Meditationserfahrung. Seit 1998 begeisterter Traum- und Schlaf Yogi.

„Ich habe lange Zeit mitten in der Stadt gelebt und es auch sehr genossen. Nun habe ich seit einigen Jahren meinen Wohnsitz in einer sehr ländlichen Umgebung und ich möchte es nicht missen.

Die Wiederverbindung mit der uns umschliessenden Pflanzen- und Tierwelt läßt einen selber ruhiger, entspannter und vor allem vitaler werden. Die volle Entfaltung der Qi Gong Übungen ist in der Natur viel leichter spürbar.

Die so gemachten Erfahrungen lassen sich dann gut in das städtische Leben, sowie den manchmal stressigen Alltag integrieren. Dies trägt ungemein zu einer gelasseneren Lebenshaltung bei.“



Organisatorisches:

Ganz wichtig, bitte rechtzeitig und frühzeitig buchen. Das Seminar besteht aus max. 12 Teilnehmer/innen.

Als verbindliche Anmeldung gilt die Überweisung des Gesamtpreises (Kurskosten und Verpflegung) oder zumindest eine Anzahlung von 50% (die Restzahlung dann bitte spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn) auf das Konto der Tai Chi Schule Wiesbaden, Wiesbadener Volksbank BIC: WIBADE5W, IBAN: DE30 5109 0000 0000 7939 06.

Bei Absage bis 2 Wochen vorher werden 10 % der Teilnahmegebühr als Stornokosten fällig. Danach ist der volle Betrag zu zahlen, wenn kein Ersatzteilnehmer/in gefunden wird. Man kann im Internet Seminar-Rücktrittsversicherungen abschliessen.

Zeiten:

Freitag, 08.12.17	Beginn 16.00 Uhr – Ende ca. 22.00 Uhr (gegen 19.00 Uhr gibt es noch ein kleines Abendessen).
Samstag, 09.12.17	Beginn 8.30 Uhr – Ende 21.00 Uhr
Sonntag, 10.12.17	Beginn 8.30 Uhr – Ende 14.00 Uhr

Qi Gong und Meditation meets Tao der Nacht

Loslassen und Kräfte sammeln - innere Führung finden | 3 Tagesseminar vom 08.12. - 10.12.17

Kurskosten:

160,- Euro zuzüglich Übernachtungs- und Verpflegungskosten. Den Gesamtbetrag bitte auf das Konto der Tai Chi Schule überweisen.

Da wir als Gruppe zusammenbleiben wollen, besteht nur die Möglichkeit an dem Seminar teilzunehmen, wenn man auch vor Ort übernachtet.

Seminarort / Anreise:

Hollermühle

Seminarhaus | Waldhotel

Hollermühle 1

56357 Holzhausen an der Haide

www.hollermuehle.de



Am Besten per Auto zu erreichen, von Wiesbaden

kommend auf die B260 (Bäderstrasse), bis nach Holzhausen. In Holzhausen an der ersten grossen Kreuzung rechts abbiegen in Richtung Rettert. Von der Hauptstrasse abbiegen bei dem Campingplatz: "Zum Hasenbachtal", dort ist dann auch schon die Hollermühle ausgeschildert. Der Beschilderung folgen, ca. 2km durch den Wald fahren und man ist da.

Übernachtung / vegane Vollpension:

Es gibt verschiedene Zimmerkategorien, die man wählen kann. Zur Verfügung stehen 4 Einzelzimmer (zwei davon können auch mit 2 Personen belegt werden), 2 Doppelzimmer und 1 Dreibettzimmer. Alle Zimmer sind sehr schön eingerichtet und liebevoll gestaltet worden. Ausserdem haben sie ganz witzige Namen. Alle Zimmer befinden sich im ersten Stock des Hauses und liegen auf einem Gang.

Man kann entweder eigene Bettwäsche und Handtücher mitbringen oder für 10,- Euro diese ausleihen (6,- Euro Bettwäsche und 4,- Euro Handtücher).

Die Hollermühle bietet eine biologische, vegane Vollpension an. Dazu gehört dann ein Smoothie zum Frühstück, ein reichhaltiges Brunchbuffet und ein Abendessen. Tee und Wasser, sowie Obst stehen ebenfalls zur Verfügung.

Haftungsausschluss:

Psychisch labile oder sich in ärztlicher Behandlung befindende Menschen sollten nur nach Absprache mit ihrem behandelnden Arzt/Therapeuten an dem Seminar teilnehmen. Eine Haftung der Tai Chi Schule für Personen- Sach- und Vermögensschaden ist ausgeschlossen.

Übernachtungsübersicht der Zimmer und Preise

- die Preise beziehen sich pro Person für insgesamt 2 Übernachtung inklusive Vollpension

Zimmer: "Wildwechsel", eigenes Badezimmer, 3 Bettzimmer (1 Etagenbett und 1 Einzelbett).

Kosten: 140,- Euro

Zimmer: "Waldesruh", eigenes Badezimmer, entweder als Einzelzimmer buchbar.

Kosten: 190,- Euro

Zimmer: "Waldesruh", eigenes Badezimmer, als Doppelzimmer möglich (1 Bett, 140cm breit)

Kosten: 150,- Euro pro Person

Zimmer: "Hasenbach", teilt sich ein Bad mit dem Zimmer "Fuchsbau", Einzelzimmer.

Kosten: 170,- Euro

Zimmer: "Fuchsbau", teilt sich ein Bad mit dem Zimmer "Hasenbach", Einzelzimmer.

Kosten: 165,- Euro

Das gemeinsam zu benutzende Badezimmer ist direkt neben den beiden Zimmer auf dem Gang (Nebentür zum "Hasenbach").

Zimmer: "Entenhaus", eigenes Badezimmer, Doppelzimmer mit Bad und Balkon, 2 Einzelbetten als eine Art Hochbett aufgestellt.

Kosten: pro Person 170,- Euro

Zimmer: "Wasserfall", eigenes Badezimmer und Balkon, entweder als Einzelzimmer buchbar.

Kosten: 200,- Euro

Zimmer: "Wasserfall", eigenes Badezimmer und Balkon, als Doppelzimmer möglich (1 Bett, 140cm breit).

Kosten: 150,- Euro pro Person

Beispielrechnungen zum besseren Verständnis :-)

Einzelperson bucht das Zimmer "Waldesruh", Kosten Aufenthalt (190,- Euro) + Kursgebühr (160,- Euro) und Wäsche (10,- Euro). Die Seminar - Gesamtkosten betragen dann 360,- Euro.

Einzelperson bucht einen Platz im 3 Bett-Zimmer "Wildwechsel", Kosten Aufenthalt (140,- Euro) + Kursgebühr (160,- Euro), ohne Wäsche. Die Seminar - Gesamtkosten betragen dann 300,- Euro.

2 Personen möchten an dem Kurs teilnehmen, sie buchen das Zimmer "Wasserfall" (2x150,- Euro) + Kursgebühr (2x160,- Euro) und Wäsche (2x10,- Euro). Die Seminar - Gesamtkosten betragen insgesamt 640,- Euro (oder pro Person 320,- Euro)