

Die Kraft des Loslassens und der Klarheit

Vertrauen, inneren Raum und Selbst-Bewusst-Sein erfahren



Seminarbeschreibung:

Wir werden uns 6 Tage intensiv mit vielen Themen aus dem Schlaf- und Traumyoga beschäftigen. In der Abgeschiedenheit des Taunus können wir in Ruhe in diese Bewusstseinszustände eintauchen und uns gleichzeitig regenerieren, sowie neu ausrichten.

Das Thema "Tod" ist in unserer Gesellschaft eher negativ und mit vielen Ängsten belegt. Bei diesem Seminar wollen wir in tiefe Bewusstseins Ebenen eindringen und fühlen wie sich Leben in unseren Körper auf den unterschiedlichen Ebenen manifestiert, aber auch auflöst (= stirbt/transformiert). Letzten Endes ist alles dem Wandel unterworfen und sowohl die Phase des "Form gebens" als auch die, des "sich wieder lösens" gehören zu dem Zyklus dazu. In einer Nacht durchlaufen wir diesen Kreislauf des Lebens. Mit etwas Übung können wir diese Prozesse bewusst erleben und dadurch mehr über unser "DaSein" erfahren. Dabei darf sich die Angst vor dem Unbekannten, in ein Gefühl des Vertrauens transformieren.

Zudem schafft das Loslassen erst den nötigen Raum für neue Erfahrungen. Der Auflösungsprozess sorgt dabei für das notwendige Maß an Klarheit. Mit dieser neu gewonnen Energie kann man dann die eigenen Träume gestalten.

Weitere Übungsschwerpunkte innerhalb des Seminars werden auf folgenden Fragestellungen liegen: Was bedeutet "Tod" für mich? Was lebt weiter, wenn Identitäten sich auflösen? Wo und wie findet der Sterbeprozess statt? Wie kann ich alte Wunden/Verluste heilen? Wie finde ich Zugang zur eigenen Bewusstseinsachse? Was läßt mich schlafen und träumen? Woraus bestehen Träume? Kann man bewusst einschlafen und die einzelnen Schlafphasen miterleben? Wie schaffe ich es bewusst zu träumen? Wovon möchte ich träumen?

Die Übungen aus dem Traum Qi Gong, Traum Mudras, sowie verschiedene Meditationen werden uns bei der Beantwortung dieser Fragen helfen.

Um an dem Seminar teilnehmen zu können sind folgende Dinge notwendig:

Die Bereitschaft, die eigenen Träume mit der Gruppe zu teilen und sich unvoreingenommen auch die Erfahrungen der anderen Teilnehmer/innen anzuhören, Entdeckungs- und Forschungsfreude.

Zum Seminar wird es ein ausführliches Übungsskript geben.

"Wie oft fragt man sich tagsüber: "Wovon möchte ich heute Nacht träumen?" und wie oft fragt man sich träumend: "Was habe ich tagsüber erlebt? "

Wenn man erkennt, dass Wachsein und Träumen viel stärker miteinander verbunden sind, als es den Anschein hat, dann öffnet man sich für die unglaublichen Möglichkeiten des bewussten Träumens."

Vertrauen, inneren Raum und Selbst-Bewusst-Sein erfahren

Seminarleitung:

Kai Schoppe, Traum Yogi seit 1998, Ausbildungen im In- und Ausland (Brasilien, Hawaii, Deutschland). Hauptberuflich Tai Chi und Qi Gong Lehrer mit eigener Schule seit 2001.

„Mein Anliegen ist es das Tao der Nacht wieder allen Menschen zugänglich zu machen. Träumen und Schlafen sind natürliche Vorgänge, die jedem von uns innewohnen. Das Potential dieser Bewusstseinszustände kann aktiv genutzt werden um innere Balance, Zufriedenheit und Glückseligkeit zu erlangen. Zusätzlich liegt in den Träumen eine oft ungenutzte kreative Kraft, die wir mit den Übungspraktiken anzapfen können, um ein erfülltes und vitales Leben zu führen. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, mit der entsprechenden Anleitung, diese Qualitäten selber zur Entfaltung zu bringen.

Das Thema Tod ist leider noch etwas tabuisiert und vor allem mit ganz vielen Vorstellungen verbunden, die oftmals keiner Erfahrung zugrundeliegen. Ein Lehrer von mir sagte einmal treffend: „Die Angst vor dem Tod - ist die Angst vor dem Leben.“ Insofern freue ich mich auf ein lebendiges und transformierendes Seminar mit euch.“



Organisatorisches:

Ganz wichtig, bitte rechtzeitig und frühzeitig buchen. Der Anmeldeschluss ist der 31.08.20.

Gebt auch bitte euer Wunschzimmer / eine Alternative, falls das Zimmer schon belegt ist, an. Das Seminar besteht aus max. 12 Teilnehmer/innen. Bitte schriftlich per Email sich anmelden. Daraufhin bekommt man eine Bestätigung und eine Rechnung über die Gesamtkosten.

Als verbindliche Anmeldung gilt dann die Überweisung des Gesamtpreises (Kurskosten und Verpflegung) oder zumindest eine Anzahlung von 50% (die Restzahlung dann bitte spätestens 4 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 4 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: (der genaue Ablauf folgt mit der Anmeldung)

Montag, 07.12.20 Beginn 16.00 Uhr – (gegen 17.00 Uhr gibt es noch ein kleines Abendessen).
bis
Samstag, 12.12.20 Ende ca. 14.00 Uhr

Kurskosten:

320,- Euro zuzüglich Übernachtungs- und Verpflegungskosten (siehe Seite 4). 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. Sie befinden sich im ersten Stock des Hauses und liegen auf einem Gang.

Man kann entweder eigene Bettwäsche und Handtücher mitbringen oder für 12,- Euro diese ausleihen (7,- Euro Bettwäsche und 5,- Euro Handtücher. Das Geld hierfür wird vor Ort bar bezahlt).

Während des Seminars wird es diverse Köstlichkeiten aus der veganen Küche geben. Dabei wird ein natürlicher Fokus auf lokalen, regionale Produkte liegen. Kaffee und Alkohol werden nicht serviert.

Für die Klärung des eigenen Körpers sind energiereiche Nahrungsmittel sehr hilfreich. Sie beeinflussen nicht nur die eigene Vitalität, sondern bilden aktive Bausteine unseres DaSeins.

Der Genuss steht immer im Vordergrund. Es gibt sogar Seminarteilnehmer, die gerade wegen des Essens immer wieder gerne mitmachen. :-)

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 5 Übernachtung inklusive Vollpension

Zimmer: "Zum Hirschen" mit eigenem Badezimmer.

Als Doppelzimmer (180er Doppelbett): Kosten: 340,- Euro pro Person.

Als Einzelzimmer: Kosten: 480,- Euro.

Zimmer: "Wildwechsel" mit eigenem Badezimmer.

Als 3 Bettzimmer (1 Etagenbett und 1 zusätzliches Einzelbett): Kosten: 300,- Euro pro Person.

Als 2 Bettzimmer buchbar: Kosten 340,- Euro pro Person.

Als Einzelzimmer möglich: Kosten 480,- Euro.

Zimmer: "Waldesruh" mit eigenem Badezimmer.

Als Einzelzimmer buchbar: Kosten: 480,- Euro.

Auch als Doppelzimmer möglich (1 Bett, 140cm breit): Kosten: 270,- Euro pro Person.

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

Als Einzelzimmer: Kosten: 400,- Euro.

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

Als Einzelzimmer: Kosten: 380,- Euro.

Zimmer: "Entenhaus" mit eigenem Badezimmer.

Als Doppelzimmer mit Bad und Balkon, 2 Einzelbetten als eine Art Hochbett aufgestellt.

Kosten: pro Person 400,- Euro.

Als Einzelzimmer: Kosten 480,- Euro.

Zimmer: "Wasserfall" mit eigenem Badezimmer und Balkon.

Als Einzelzimmer buchbar: Kosten: 480,- Euro

Als Doppelzimmer möglich (1 Bett, 140cm breit). Kosten: 320,- Euro pro Person.

Beispielrechnungen zum besseren Verständnis :-)

Einzelperson bucht das Zimmer "Waldesruh", Kosten Aufenthalt (480,- Euro) + Kursgebühr (320,- Euro) und Wäsche (12,- Euro, werden vor Ort bar bezahlt). Die Seminar - Gesamtkosten betragen dann 812,- Euro. (Überweisungsbetrag wäre dann 800,- Euro, die 12,- Euro für die Bettwäsche/Handtuch bitte bar vor Ort an Susanne zahlen.)

Einzelperson bucht einen Platz im 3 Bett-Zimmer "Wildwechsel", Kosten Aufenthalt (300,- Euro) + Kursgebühr (320,- Euro), ohne Wäsche. Die Seminar - Gesamtkosten betragen dann 620,- Euro.

2 Personen möchten an dem Kurs teilnehmen, sie buchen das Zimmer "Wasserfall" (2 x 320,- Euro) + Kursgebühr (2 x 320,- Euro) ohne Wäsche.

Die Seminar - Gesamtkosten betragen insgesamt 1240,- Euro (oder pro Person 620,- Euro).