

QIGONG AUF DEM RITTEN – MAI 2020

„Erreiche die äußerste Leere,
bewahre die tiefste Stille!
Zusammen entstehen die
Dinge, ich sehe ihre Rückkehr.
Die vielfältig blühenden Dinge,
ein jedes kehrt zurück zu seiner
Wurzel. Rückkehr zur Wurzel heißt
Stille. Stille heißt Wiedererlangung des
Lebens. Wiedererlangung des Lebens heißt
Dauer. Die Dauer zu kennen, heißt
Erleuchtung.“ (Laozi 16)



Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit, dies sind die drei fundamentalen Begriffe des Qigong. Im Mai finden auf dem Ritten in Südtirol wieder zwei Wochenseminare statt, wie jedes Jahr eine Gelegenheit, zu entspannen, ruhig zu werden und der Natur, innen wie außen, Raum zu geben.



Tiefe Ruhe und äußerste Leere, sie machen den Bereich erfahrbar, dem das Qi als Quelle allen Lebens entspringt. Im Buch der Wandlungen wird dieser das Vorhimmlische genannt.

Qigong lehrt, dass es die Rückkehr zum Vorhimmlischen ist, aus der sich das Leben zu regenerieren und zu erneuern vermag. Dies geschieht nicht durch bewusste Beeinflussung des Qi. Es braucht vielmehr das Lassen und das Erleben, wie die Bewegung in die Ruhe führt - darum sind gute Qigong-Übungen oft sehr einfach.

Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit, sie erst ermöglichen, immer tiefere Zustände der Stille zu erreichen, in denen sich die lebensspendende und heilende Kraft des Qi entfaltet. Dies ist der einfache und schlichte Weg zu „langem Leben und dauernder Schau“ (Laozi 59).

In den Worten der daoistischen Schrift von Klarheit und Stille:
„Vermögen die Menschen beständig klar zu sein und still,
so kehren Himmel und Erde zu ihnen zurück“.

Die Seminare auf dem Ritten sind als Möglichkeit gemeint, dem näherzukommen. Und wie immer werde ich begleitend über chinesische Philosophie sprechen, in der Hoffnung, dass dies das Üben befruchtet und inspiriert.



Seminar-Termine:	erste Woche:	Mo 11.5. - Sa 16.5.
	zweite Woche:	Mo 18.5. - Sa 23.5.

Seminarort:	Haus der Familie, Lichtenstern/Oberbozen, Italien		
Seminarbeginn:	Mo 9:00	Seminarende:	Sa 12:30

Beitrag:	€ 420.- für die Teilnahme an einer Woche
	€ 680.- für die Teilnahme an beiden Wochen

Anmeldung bitte bis Anfang Februar bei Richard Gubert:	Tel: +39-0473-23 41 10
	Mobil: +39-335-609 33 49
	Email: richard.gubert@gmail.com

Die Unterbringung im Haus der Familie erfolgt in Doppelzimmern. Einzelzimmer sind nur in sehr begrenzter Anzahl vorhanden und können nicht garantiert werden.

In der ersten Woche sind schon viele Zimmer im Haus der Familie gebucht. In der zweiten Woche gibt es noch genügend Übernachtungsmöglichkeiten.

Seminarplätze sind in beiden Wochen noch vorhanden.

Es gibt auch die Möglichkeit, in einem der beiden Hotels ganz in der Nähe unterzukommen:
Hotel Südtirolerhof: www.suedtirolerhof.com oder Hotel Lichtenstern: www.lichtenstern.it.

Weitere Information zu Unterkünften: <http://www.ritten.com/> bzw. <http://www.ritten.org/>

Wir bekommen vom Haus der Familie ein begrenztes Kontingent an Zimmern zugeteilt. Um alle, die es wünschen, im Haus der Familie unterbringen zu können, bittet Richard um rechtzeitige Anmeldung, da er nur so unseren tatsächlichen Zimmerbedarf mit dem Haus der Familie abzustimmen vermag.

