

QIGONG AUF DEM RITTEN – MAI 2023

*Erreiche die höchste Leere,
bewahre die tiefste Stille!
Seite an Seite erheben sich
die zehntausend Wesen,
ich schaue ihre Wiederkehr.
Die Wesen in ihrer Vielzahl,
ein jedes kehrt zurück zu
seiner Wurzel.
Rückkehr zur Wurzel heißt Stille,
Stille heißt Wendung zum Leben,
Wendung zum Leben heißt Dauer,
Erkenntnis der Dauer heißt Klarheit.*

...
(Laozi 16)



Im Mai finden auf dem Ritten in Südtirol wieder zwei Qigong-Wochenseminare statt, wie jedes Jahr eine Gelegenheit, abzuschalten, zur Ruhe zu finden und entspannt Qigong zu üben.



Kerry und ich möchten diese beiden Kurse wieder dazu nutzen, ein tieferes Verständnis des Qigong zu vermitteln, d.h. das praktische Qigong-Üben zu vertiefen, auf Hintergründe aus chinesischer Philosophie und Medizin einzugehen und überhaupt ein Gefühl für die Möglichkeiten zu wecken, die sich durch Qigong eröffnen können.

Beim Qigongüben sind Ruhe und Entspannung das Wichtigste. Das lebendige Yang wurzelt im tiefsten Yin, die Bewegung des Qi entspringt der inneren Stille. Qigong zu üben, heißt in der gelösten äußeren Bewegung die innere Stille zu finden. Je tiefer diese Stille, desto kraftvoller und harmonischer strömt das Qi.

Der harmonische Fluss des Qi ist im chinesischen Denken gleichbedeutend mit Gesundheit. Er wird nicht durch Bemühung „gemacht“, sondern stellt sich von selbst ein, durch Entspannung, Ruhe und die sich daraus ergebende Verbindung mit den lebensspendenden Kräften der Natur.



Seminar-Termine:	erste Woche:	Mo 15.5. - Sa 20.5.
	zweite Woche:	Mo 22.5. - Sa 27.5.

Seminarort:	Haus der Familie, Lichtenstern/Oberbozen, Italien
--------------------	---

Seminarbeginn:	Mo 9:00	Seminarende:	Sa 12:30
-----------------------	---------	---------------------	----------

Beitrag:	€ 450.- für die Teilnahme an einer Woche
	€ 750.- für die Teilnahme an beiden Wochen

Anmeldung bitte bis Mitte Februar bei Richard Gubert:	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.

Es gibt auch die Möglichkeit, im Hotel Lichtenstern in der Nähe unterzukommen:
Hotel Lichtenstern: www.lichtenstern.it.

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

Anmeldung bitte bis Mitte Februar bei Richard Gubert. 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.

