

## QIGONG AUF DEM RITTEN – SEPTEMBER 2025

*Das Qi der Erde steigt nach oben,  
das Qi des Himmels senkt sich nach unten.  
Yin und Yang berühren einander,  
Himmel und Erde wirken aufeinander ein.  
Erweckend wirkt der Donner,  
anregend wirken Wind und Regen,  
bewegend wirken die Jahreszeiten,  
wärmend wirken Sonne und Mond,  
und Wandel und Wachstum schreiten voran.*

*Bewegung ohne Unterlass, so ist der Himmel,  
Ruhe ohne Bewegung, so ist die Erde.  
Im Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe,  
so sind die Wesen zwischen Himmel und Erde.*



Auch heuer findet im September wieder Kerrys Qigong-Woche auf dem Ritten statt. Wie jedes Jahr ist das Seminar dazu da, das praktische Üben zu vertiefen, auf relevante Inhalte der chinesischen Philosophie und Medizin einzugehen und ganz allgemein ein Gefühl für die Möglichkeiten des Qigong zu wecken.

Das Seminar wird wie immer in Englisch und Deutsch abgehalten. Die englischen Teile werde ich ins Deutsche übersetzen.



Tiefe Ruhe und entspannte Bewegung, sie führen an den Bereich heran, dem das Qi als Quelle allen Lebens entspringt. Im Buch der Wandlungen wird dieser das Vorhimmlische genannt.

Der Daoismus lehrt, dass es die Rückkehr zum Vorhimmlischen ist, aus der sich das Leben zu regenerieren und zu erneuern vermag. Diese Rückkehr erfolgt nicht durch Arbeit und Mühe, auch nicht durch bewusste Beeinflussung des Qi, sondern durch das Loslassen und Stillwerden. Um es mit Laozi zu sagen: Man verringert und verringert, bis man beim Nicht-Tun, dem spontanen, natürlichen Tun anlangt, durch das nichts ungetan bleibt.

Darum werden im Qigong Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit so sehr betont, sie ermöglichen, diese tieferen 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“, um hier noch einmal Laozi zu zitieren.

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“.



**Zeit:** Mo 8. September - Sa 13. September

**Ort:** Haus der Familie, Lichtenstern/Oberbozen, Italien

**Seminarbeginn:** Mo 9:15      **Seminarende:** Sa 10:45

**Beitrag:** € 500.-

Überweisung bitte an:

Kerry McBride IBAN: IE76 IPBS 9906 1012 1876 62

**Anmeldung:** bei Richard Gubert

Mobil: +39-335-609 33 49

Email: [richard.gubert@gmail.com](mailto:richard.gubert@gmail.com)

Die Unterbringung im Haus der Familie erfolgt in Doppelzimmern. Einzelzimmer können zwar nicht garantiert werden, in den letzten Jahren ist es sich aber immer gut ausgegangen.

Ansonsten gibt es auch die Möglichkeit, im nur ein paar Gehminuten entfernten Hotel Lichtenstern unterzukommen. - Hotel Lichtenstern: [www.lichtenstern.it](http://www.lichtenstern.it)

Anmeldung bitte möglichst bald 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.

