STILLE

Taiji und Zen

2024

TAIJIQUAN

Die Wandlungsphasen des Lebens
Vertiefung der langsam fließenden Bewegungen des Taiji
03.05.2024, 18:00 Uhr bis 05.05.2024, 13:00 Uhr

An diesem Wochenende wird die Bewegungssequenz »Himmel und Erde« wiederholt und vertieft. Neue Teilnehmende sind eingeladen, mit einzusteigen. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Erlernen und Üben der Fünf Wandlungsphasen der Bewegungssequenz »Harmonie«. Die fünf Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall – bringen die Lebensenergie ins Gleichgewicht.

323 € EZ D/WC, 293 € EZ bzw. DZ D/WC p.P.

Das stille Sitzen im Zen unterstützt und verstärkt die achtsame und bewegte Meditation im Taiji (Qigong und Taijiquan).

TAIJIQUAN

Taijiquan und Energiearbeit
Lange Form
21.06.2024, 18:00 Uhr bis 23.06.2024, 13:00 Uhr

Schwerpunkt ist das Wiederholen und Vertiefen der Langen Form nach Yang Chen Fu, Energiearbeit anhand von Figuren aus der Form, aus Partnerübungen und das stille Sitzen im Stil des Zen (einschließlich Kleiner Energiekreislauf). Das Wochenende richtet sich an Übende und Unterrichtende der Langen Form, die diese wiederholen und vertiefen möchten.

373 € EZ D/WC, 343 € EZ bzw. DZ D/WC p.P.

Das stille Sitzen im Zen unterstützt und verstärkt die achtsame und bewegte Meditation im Taiji (Qigong und Taijiquan).

TAIJIQUAN

Der Mensch zwischen Himmel und Erde
Einführung in die langsam fließenden Bewegungen des Taiji
13.09.2024, 18:00 Uhr bis 15.09.2024, 13:00 Uhr

Die chinesische Bewegungskunst Taiji ist eine natürliche Heilmethode, die Atmung und Herz reguliert und Kreislauf und Nervensystem stärkt. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Die Teilnehmenden üben einfache einführende Bewegungsmuster. Ergänzend sind Lockerungs- und Aufwärmübungen und eine Einführung in die Kurze Taiji-Form nach Cheng Man-Ching und sitzende Meditation (Za-Zen). Schwerpunkt ist das Erlernen und Üben der Bewegungssequenz »Himmel und Erde«. Sie spiegelt die Stellung des Menschen im Kosmos zwischen der »geistigen Welt« und dem »irdischen Alltag« und das Übungsprinzip »Lebenspflege«.

323 € EZ D/WC, 293 € EZ bzw. DZ D/WC p.P.

Das stille Sitzen im Zen unterstützt und verstärkt die achtsame und bewegte Meditation im Taiji (Qigong und Taijiquan).

TAIJIQUAN

Taijiquan und Energiearbeit
Kurze Form
25.10.2024, 18:00 Uhr bis 27.10.2024, 13:00 Uhr

Schwerpunkt ist das Wiederholen und Vertiefen der Kurzen Form nach Cheng Man-Ching und nach Bedarf der Kurzen Taiji-Qigong-Sequenzen; Energiearbeit im Stehen und Sitzen im Zen. Das Wochenende richtet sich an Übende und Unterrichtende der Kurzen Form, die diese wiederholen und vertiefen möchten.

373 € EZ D/WC, 343 € EZ bzw. DZ D/WC p.P.

Das stille Sitzen im Zen unterstützt und verstärkt die achtsame und bewegte Meditation im Taiji (Qigong und Taijiquan).

»Ich bin das Unsichtbare,
sichtbar gemacht durch die Welt!«

ZEN

Sitzen in Stille im Stil des Zen
Mit Achtsamkeitstraining und Meditation zu sich selbst kommen
09.02.2024, 18:00 Uhr bis 11.02.2024, 13:00 Uhr

Ein Vertiefungswochenende in sitzender und bewegter Meditation (Zen, Kontemplation und Qigong). Der Atem und das Spüren sind zuverlässige Begleiter jenseits von Worten, Begriffen und Bildern in die tiefe Gegenwart des Seins. Ziel ist nicht eine andere Welt, sondern anders da und präsent zu sein in **dieser** Welt. So wird die Leichtigkeit des Seins möglich, wenn der Alltag uns zu erdrücken scheint. In Einzelgesprächen mit Klemens J. P. Speer können persönliche Fragen geklärt werden. Das Wochenende findet weitgehend im Schweigen statt. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, ein eigenes Sitzkissen mit.

323 € EZ D/WC, 293 € EZ bzw. DZ D/WC p.P.

Die bewegte Meditation im Taiji (Qigong und Taijiquan) erleichtert das entspannte und gelassene Sitzen im Stil des Zen.

ZEN

Sitzen in Stille im Stil des Zen
Übungstag
06.04.2024, 10:00–18:00 Uhr

Der Alltag ist oft laut, lärmend und hektisch. Sitzende und bewegte Meditation (Zen und Qigong) ist langsam, still und leise. So können wir ganz zur Ruhe kommen. So lassen sich das Leben und der Alltag ganz neu gestalten. Der Übungstag richtet sich an alle, die Erfahrung mit dem stillen Sitzen haben und an Interessierte, die sich einen Tag intensiv mit sich selbst in der sitzenden und bewegten Meditation erfahren möchten. In Einzelgesprächen mit Klemens J. P. Speer können persönliche Fragen geklärt werden. Der Übungstag findet weitgehend im Schweigen statt.

125 €

Die bewegte Meditation im Taiji (Qigong und Taijiquan) erleichtert das entspannte und gelassene Sitzen im Stil des Zen.

ZEN

Tauben fliegen ohne Gepäck
Einführung in die sitzende und bewegte Meditation
23.08.2024, 18:00 Uhr bis 25.08.2024, 13:00 Uhr

Die Taube ist ein Symbol des Friedens und für den Geist des Himmels. Meditation verankert uns ganz in der stillen Leichtigkeit des Seins. Wir werden wach und präsent für die Gegenwart des Augenblicks, lassen »unser Gepäck« hinter uns und verbinden uns mit dem Göttlichen – der Gottheit, wie Meister Eckhart sagt –, denn hier findet das Leben statt. Wir schöpfen Kraft und Energie, unseren Alltag neu zu gestalten. In Einzelgesprächen mit Klemens J. P. Speer können persönliche Fragen geklärt werden. Der Übungstag findet weitgehend im Schweigen statt. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, ein eigenes Sitzkissen mit.

323 € EZ D/WC, 293 € EZ bzw. DZ D/WC p.P.

Die bewegte Meditation im Taiji (Qigong und Taijiquan) erleichtert das entspannte und gelassene Sitzen im Stil des Zen.

ZEN

Sitzen in Stille im Stil des Zen
Übungstag
23.11.2024, 10:00–18:00 Uhr

Der Alltag ist oft laut, lärmend und hektisch. Sitzende und bewegte Meditation (Zen und Qigong) ist langsam, still und leise. So können wir ganz zur Ruhe kommen. So lassen sich das Leben und der Alltag ganz neu gestalten. Der Übungstag richtet sich an alle, die Erfahrung mit dem stillen Sitzen haben und an Interessierte, die sich einen Tag intensiv mit sich selbst in der sitzenden und bewegten Meditation erfahren möchten. In Einzelgesprächen mit Klemens J. P. Speer können persönliche Fragen geklärt werden. Der Übungstag findet weitgehend im Schweigen statt.

125 €

Die bewegte Meditation im Taiji (Qigong und Taijiquan) erleichtert das entspannte und gelassene Sitzen im Stil des Zen.

TAIJI UND ZEN MIT KLEMENS J.P. SPEER

Bewegtes Stehen und Gehen in Stille – im Stil des Taiji
Die Taiji-Einführungskurse von Klemens Speer sind geprägt von entspannter Heiterkeit. In seinem Unterricht wechseln konzentrierte Phasen der Arbeit in Stille mit Üben in der Gruppe und Übungen zu zweit. In gelöster, humorvoller Atmosphäre werden theoretische Aspekte erläutert, die wieder zurückführen zu mehr Klarheit und Ruhe: Wir kommen zurück zu uns selbst. In kleinen Gruppen entsteht eine vertraute Atmosphäre gemeinsamen Lernens und Übens. Der Übungsweg der Meditation wird vor dem Hintergrund unserer westlichen Kultur und Tradition reflektiert.

Sitzen in Stille – im Stil des Zen
Das stille Sitzen vertieft das stille Stehen und Gehen im Taiji und umgekehrt. Es führt uns zum Geheimnis des einfachen Da-Seins und Präsent-Seins. Körper, Geist und Seele werden harmonierst. Die Lebensenergie wird spürbar und stärkt das gesundheitliche Wohlbefinden. Das Üben von Taiji und Zen bringt uns zurück in den Alltag und stärkt im Fluss des Lebens unsere Wachheit und Handlungskompetenz. So kann sich der Sinn unseres Daseins offenbaren.

Kontinuierliches und gemeinsames Lernen
Die Einführungskurse legen die Grundlage für ein systematisches, kontinuierliches und aufeinander aufbauendes Lernen und Üben. Im Lernprozess entsteht Vertrauen in sich selbst und in die Gruppe. So lässt sich Taiji vertiefen und weiterführende Ausbildungsblöcke auch bis zum/zur Kursleiter*in und -lehrer*in werden ermöglicht.

LEITUNG

Klemens J.P. Speer
Zen-Lehrer (Willigis Jäger), Qigong-Lehrer (BVTQ), Ausbilder und Lehrer für Taijiquan (DDQT). Er lehrt Taiji (Qigong und Taijiquan) vor dem Hintergrund der Yang-Stil-Tradition nach Cheng-Man-Ching. Er ist Dipl.-Ingenieur und Dipl.-Betriebswirt.

Br. Andreas Brands ofm
Franziskaner, Supervisor und Coach, Stellvertretender Leiter von Haus Ohrbeck

KOSTEN

Die Kosten enthalten bei mehrtägigen Veranstaltungen Kursgebühr, Verpflegung und Unterbringung in Haus Ohrbeck, bei eintägigen Veranstaltungen Kursgebühr und Verpflegung.

EZ D/WC	Einzelzimmer mit Dusche/WC
EZ	Einzelzimmer mit Dusche/WC auf der Etage*
DZ D/WC	Doppelzimmer mit Dusche/WC

* Dusche/WC befinden sich in unmittelbarer Nähe des Zimmers und werden mit maximal 3 Gästen geteilt.

ANMELDUNG UND VERANSTALTUNGSORT

Haus Ohrbeck
Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte
Telefon 05401/336-0, info@haus-ohrbeck.de
www.haus-ohrbeck.de

HAUS OHRBECK