

Qigong und Urlaub

„Einklang von Herz und Verstand“

vom 4. – 10. August 2024 am Edersee



„Einklang von Herz und Verstand“ ist der Name einer Qigong-Übung, die uns auf besonders anmutige und ganzheitliche Weise darin unterstützt, Körper und Geist sowie Herz und Verstand in Einklang zu bringen. Die weichen, fließenden Bewegungen ermöglichen ein Entspannen und Loslassen sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene.

Die Übungen helfen auf sanfter Art, Blockaden im Körper zu lösen, die Selbstheilungskräfte zu stärken und das Gemüt zu beruhigen. Ein ruhiges Gemüt kennt keine Ängste und keine Sorgen. Der Geist wird frei von Gedanken. Bewegung wird Stille. In der Stille finden Körper und Geist zurück zu ihrer natürlichen Präsenz und Klarheit, so dass Bewegung, Atmung und Meditation zu einer harmonischen Einheit verschmelzen.

Allen Bewegungen liegen tiefe Bedeutungen zugrunde, die das Herz inspirieren, sich zu öffnen und zu weiten. Ein offenes Herz bringt den Menschen wieder in natürliche Harmonie mit sich selbst und mit der Welt. Dies ist die Essenz menschlicher Gesundheit.

„In der Tiefe des menschlichen Herzens liegt ein Paradies und wartet darauf, erfahren zu werden. In der Hoffnung, Antworten auf die Fragen des Lebens zu finden, sucht der Mensch oft außerhalb von sich selbst, um seine Bedürfnisse zu stillen. Es mutet paradox an, dass er genau das, wonach er sucht, in seinem Herzen ruhend finden kann.“ (Li Jun Feng)

Das Seminar beinhaltet sowohl bewegte als auch meditative Übungen und ermöglicht, das Praktizieren von Qigong und Meditation mit dem Genießen der Natur in besonders schöner Umgebung zu verbinden. Der Unterricht findet 3 Stunden am Vormittag und 1 - 1,5 Stunden am Abend statt. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung und kann zur Erholung oder zur Erkundung der malerischen Landschaft genutzt werden.

Das Seminarhaus mit vegetarischer Bio-Vollverpflegung liegt mitten im Grünen und grenzt an den [Nationalpark Kellerwald-Edersee](#), der zahlreiche geschützte Rückzugsräume für die Natur bietet. Im parkähnlichen Garten des Seminarhauses kann man ungestört entspannen oder bei Spaziergängen durch die Buchen- und Eichenwälder die klare Luft und die einzigartige Ruhe des Nationalparks genießen. Nach kurzem Fußweg erreicht man die Seenlandschaft Edersee, die für ihre hervorragende Wasserqualität weithin bekannt ist.

Organisatorisches:

Ort: Seminarzentrum Fünfseenblick am Edersee

Zeiten: So, 4. August 18:00 Uhr – Sa, 10. August 13:00/14:00 Uhr

Kosten: *Seminar:* 480,- € (450,- € bei Anmeldung und
Überweisung bis 2.6.2024)

Hotel: siehe unter: www.seminarzentrum-fuenfseenblick.de

Anmeldung: *Seminar:* Gerd Weber, Tel. 07071/5687278

email: gerewe@web.de

Homepage: www.gerd-weber.com

IBAN: DE71 5001 0060 0167 3496 08, Postbank

Hotel: Rezeption, Tel. 05623/9494-0

email: info@seminarzentrum-fuenfseenblick.de

Homepage: www.seminarzentrum-fuenfseenblick.de

Für das Seminar sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.