



ZEN • QIGONG  
TCM • KULTUR

# Jahresprogramm 2018

# Wintertrimester

## 08.01. - 22.03.2018

Geschlossen vom 12.02. bis 16.02.2018

## QiGong

---

08.01. - 19.03.2018  
10x Montags  
18:00 - 19:30 Uhr  
20 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 295,00 €

### **Die 5 Formen des Taiji QiGong**

#### **Wu Shi Fa und Übungen der Schlange & Schildkröte**

Im Januar mit Yasusada Seki Doshi und mit Dokuho J. Meindl  
Fünf essentielle Taiji Übungen im Gehen mit einer speziellen Atemtechnik des QiGong. Anmutige Übungsform, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die sitzenden Übungen der „Schlange und & Schildkröte“ haben eine 5000 Jahre alte Tradition und wecken gezielt unser Ursprungs-Qi.

---

10.01. - 21.03.2018  
10x Mittwochs  
18:00 - 19:30 Uhr  
20 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 295,00 €

### **Das geheime Zen QiGong**

#### **Chan Mi Gong**

Im Januar mit Yasusada Seki Doshi und mit Dokuho J. Meindl  
Chan Mi Gong, das auch vereinfacht gerne „Wirbelsäulen QiGong“ genannt wird, schafft mit seinen fein, fließenden Bewegungen und der Kraft der Bewusstseinsführung die Energien in der Wirbelsäule als Hauptenergiekanal frei ins Fließen zu bringen. In den weiteren Teilen des Systems lernen wird gezielt uns mit den Kräften von Himmel und Erde zu verbinden und aus Ihnen zu schöpfen.

---

11.01. - 22.03.2018  
10x Donnerstags  
10:00 - 11:30 Uhr  
20 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 295,00 €

### **Die Kraft des Seidenspinnens**

#### **Chang Si Jing und Nei Dan QiGong der Inneren Alchemie**

Im Januar mit Yasusada Seki Doshi und mit Dokuho J. Meindl  
Die Kraft des Seidenspinnens ist ein Taiji QiGong Übungssystem, das in seinen weichen und kontinuierlichen Formen das Yin Yang Symbol widerspiegelt und Körper, Geist in besonderer Weise harmonisiert und Yin und Yang ausgleicht. Die speziellen Methoden des Nei Gong, dem stillen QiGong der inneren Alchemie, verbinden Bewusstseinsführung und Atemtechniken aus der Tradition der taoistischen Mönche. Sie lehren uns das Lenken und das Bündeln unserer Energien und unseres Geistes.

---

13.01. - 14.01.2018  
Sa / So  
10-18 / 10-17 Uhr  
15 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 240 €

### **Anma und Zen-Shiatsu Massagetechniken**

#### **Die Hausapotheke in den eigenen Händen**

Mit Yasusada Seki Doshi und Dokuho J. Meindl  
Anma und Shiatsu gehören ursprünglich zur Zen Tradition der Gesundheitsvorsorge und Lebenspflege. Seki Doshi hat in seiner Zeit als Zen-Mönch im ältesten Rinzaï Zen Kloster Japans seinen Zen-Meister mit diesen Methoden gepflegt und behandelt. Die Techniken haben ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Über die Jahrhunderte wurden sie in Japan weiterentwickelt und verfeinert.

---

# Wintertrimester

## 08.01. - 22.03.2018

Geschlossen vom 12.02. bis 16.02.2018

## QiGong

---

27.01. - 28.01.2018  
Sa / So  
10-18 / 10-17 Uhr  
15 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 240,00 €

**Quell der Kraft**  
**5 Elemente QiGong - Lin Yuan Gong**  
Im Januar mit Yasusada Seki Doshi und mit Dokuho J. Meindl  
Die Übungen helfen uns das Qi des Himmels und der Erde in uns zu vereinen und zu unserer Ursprünglichkeit zurückkehren.  
Wir lernen die Energien unserer Organfunktionssysteme nach der Fünf-Elemente Lehre zu regulieren und zu stärken, sowie unsere Emotionen auszugleichen.

---

17.03. - 18.03.2018  
Sa / So  
10-18 / 10-17 Uhr  
15 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 210,00 €

**Gesundheits-QiGong: QiGong nach König Ma**  
**Ma Wang Dui**  
Mit Dokuho J. Meindl  
Das System von „Ma Wang Dui“ ist über 2200 Jahre alt und der Ursprung vieler QiGong Formen. Die Form enthält viele ästhetische Bewegungen von Tieren, um Meridiane anzusprechen und den Energiefluss zu fördern; auch Beschwerden des Rückens und der Schultern werden verbessert.

---

## Zen

---

Ab 08.01.2018  
Montags / Mittwochs  
19:45 - 21:30 Uhr  
Monatsbeitrag 25,00 €

**Zen-Meditation**  
Mit Dokuho J. Meindl und im Januar und Anfang März mit Yasusada Seki Doshi  
Zen hilft uns im Moment unmittelbar den Mittelpunkt des Lebens wiederzufinden. Im stillen Sitzen des Za-Zen, im Gehen und in der Rezitation schulen wir unseren Geist, um uns immer wieder zu erwecken und in der Wirklichkeit des Moments zu leben.

---

17.01. / 28.01. / 28.02.2018  
Mittwoch / Montag / Mittwoch  
19:45 - 22:15 Uhr  
Im Monatsbeitrag enthalten

**Langer Zen Übungsabend**  
Mit Yasusada Seki Doshi  
Intensiver Zen Übungsabend mit drei Meditationseinheiten, längerer Rezitation und persönliche Zen-Begegnung für Fortgeschrittene.

---

# Wintertrimester

## 08.01. - 22.03.2018

Geschlossen vom 12.02. bis 16.02.2018

## Zen

---

01.03. - 04.03.2018  
Donnertag - Sonntag  
Do 14:00 - 20:00 Uhr  
Fr/Sa 10:00 - 20:00 Uhr  
So 10:00 - 17:00 Uhr  
Kursgebühr 310,00 €

### **Zen-Sesshin**

Mit Yasusada Seki Doshi aus Japan und Dokuho J. Meindl  
Die intensiven Zen Übungstage führen in die Tiefe der Zen Praxis, zur Erfahrung der Wachheit und der Wirklichkeit im gegenwärtigen Augenblick. Mit persönlicher Unterweisung des Zen Doshis für Fortgeschrittene.

---

## Kunst & Kultur

---

18.01. / 22.02. / 15.03.2018  
Donnerstags  
19:00 - 20:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 90,00 €

### **Kalligraphie "Die Kunst der Tusche"**

Mit Koun Misayo Kawashima  
Shodo, „der Weg des Schreibens“ ist in Japan eine hoch angesehene Kunst. Die tiefere Bedeutung der Kalligraphie liegt jedoch in der geistigen Dimension. Wenn man eins wird mit dem Schreiben, erfährt man im Moment tiefe innere Ruhe. Inklusive Material. Einzelstunden nach Vereinbarung.

---

# Sommertrimester

## 30.04. - 26.07.2018

Geschlossen am 02.04. und vom 22.05. bis 01.06.2018  
Gesundheits-QiGong-Tage 2018 mit Prof. Yu Ding Hai aus  
Shanghai. Workshop, Supervision und Vortrag in Planung.

## QiGong

---

30.04. - 23.07.2018  
11x Montags  
10:00 - 11:30 Uhr  
22 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 295,00 €

### **Gesundheits-QiGong: Der Taiji Stab der Lebenspflege Taiji Yangsheng Zhang**

Mit Dokuho J. Meindl

Mit dem Taiji Stab lernen wir Körper und Geist zu zentrieren. Er hilft uns das Qi in uns zu bündeln und zu lenken und ist ein Mittel zur Sammlung der mentalen Qi-Kraft und innerer Ruhe und Klarheit. Durch gegenläufige Bewegungen werden die Yin und Yang Kräfte in uns in besonderer Weise ausgeglichen und harmonisiert.

---

02.05. - 25.07.2018  
11 x Mittwochs  
18:00 - 19:30 Uhr  
22 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 295,00 €

### **Gesundheits-QiGong: Daoyin QiGong der Lebenspflege Daoyin Yangsheng Gong**

Mit Dokuho J. Meindl

Dieses Übungssystem zur Lebenspflege schenkt uns in außergewöhnlicher Weise eine Methode unser Leben und unsere Gesundheit zu pflegen. Das System wirkt auf unterschiedlichen Ebenen und hat große Tiefe. Durch die Dehnung des Körpers und der Meridiane kommt unsere Energie frei ins Fließen. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden gestärkt, die Herz-Kreislauffunktion verbessert, die Atmung vertieft und die Ursprungsenergien geweckt.

---

03.05. - 26.07.2018  
11x Donnerstags  
10:00 - 11:30 Uhr  
22 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 295,00 €

### **Gesundheits-QiGong: Der Grosse Tanz Da Wu**

Mit Dokuho J. Meindl

„Da Wu“ wird auf einen Tanz zur Gesundheitsförderung vor 5000 Jahren zurückgeführt. Es fördert in besonderem Maße die Durchblutung, wirkt positiv auf das Nervensystem und beruhigend auf die Psyche. Die gezielte Dehnung des Körpers und der Meridiane in Verbindung mit spezieller Atemtechnik fördern die Gesundheit auf körperlicher und geistiger Ebene.

---

09.06. - 10.06.2018  
Sa / So  
10-18 / 10-17 Uhr  
15 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 260,00 €

### **Deutsche Gesundheits-QiGong-Tage 2018 Das Spiel der 5 Tiere - Wu Qin Xi**

Geplant mit Prof. Yu Ding Hai und Dokuho J. Meindl

Das Kraftpotential der fünf Tiere in uns wecken. Mit fließenden Körperbewegungen und klar fokussierten Gedanken lernen wir, durch die Bewegungen der Tiere, unser Qi zu stärken und einzutauchen in die innere Haltung der Tiere in uns, wie den Tiger, Hirsch, Affen, Bären und Kranich.

---

# Sommertrimester

## 30.04. - 26.07.2018

Geschlossen am 02.04. und vom 22.05. bis 01.06.2018  
Gesundheits-QiGong-Tage 2018 mit Prof. Yu Ding Hai aus  
Shanghai. Workshop, Supervision und Vortrag in Planung.

## QiGong

---

13.07.2018  
Freitag  
15:00 - 18:30 Uhr  
5 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 90,00 €

### QiGong Sommercamp Theorie

Mit Dokuho J. Meindl

Der Workshop behandelt die theoretische und geschichtliche Basis für QiGong und dient als Prüfungsvorbereitung und Supervision für alle QiGong Übenden.

---

14.07.2018  
Samstag  
10:00 - 17:00 Uhr  
7 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 110,00 €

### QiGong Sommercamp Praxis

Mit Dokuho J. Meindl

Dieser Workshop dient einerseits als Prüfungsvorbereitung und auch als Supervision für alle QiGong Übenden. Systeme aus dem Gesundheits-QiGong und Traditionelle QiGong Formen werden unter genauer Anleitung geübt und vertieft. Die Übungen werden individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zusammengestellt.

---

15.07.2018  
Sonntag  
13:00 - 16:00 Uhr  
Kursgebühr 110,00 €

### QiGong Sommercamp Prüfung

Mit Dokuho J. Meindl

Zur Prüfung als QiGong Trainer, Kursleiter oder Lehrer können sich QiGong Übende anmelden, welche die Prüfungsvoraussetzungen erfüllen.

---

## Zen

---

Ab 30.04.2017  
Montags / Mittwochs  
19:45 - 21:30 Uhr  
Monatsbeitrag 25,00 €

### Zen-Meditation

Mit Dokuho J. Meindl

Zen hilft uns im Moment unmittelbar den Mittelpunkt des Lebens wiederzufinden. Im stillen Sitzen des Za-Zen, im Gehen und in der Rezitation schulen wir unseren Geist, um uns immer wieder zu erwecken und in der Wirklichkeit des Moments zu leben.

---

07.05. / 20.06. / 23.07.2017  
Montag / Mittwoch / Montag  
19:45 - 22:15 Uhr  
Im Monatsbeitrag enthalten

### Langer Zen Übungsabend

Mit Dokuho J. Meindl

Intensiver Zen Übungsabend mit drei Meditationseinheiten, längerer Rezitation und persönliche Zen-Begegnung für Fortgeschrittene.

---

# Sommertrimester

## 30.04. - 26.07.2018

Geschlossen am 02.04. und vom 22.05. bis 01.06.2018  
Gesundheits-QiGong-Tage 2018 mit Prof. Yu Ding Hai aus  
Shanghai. Workshop, Supervision und Vortrag in Planung.

## Zen

---

29.06. - 30.06.2018  
Fr / Sa  
19-22 / 10-18 Uhr  
Kursgebühr 75,00 €

### **Zen Wochenende "Samu Zen"**

Mit Dokuho J. Meindl

Intensives Zen-Meditationswochenende zur Pflege und Vertiefung der Zen Praxis, um die Wachheit und Achtsamkeit im Alltag zu vertiefen. Zen-Meditation durchdrungen vom Zen-Ritus, gemeinsamen Essen und Samu - Zen im Alltag. Mit persönlicher Zen-Begegnung für Fortgeschrittene.

---

## Kunst & Kultur

---

03.05. / 14.06. / 19.07.2018  
Donnerstags  
19:00 - 20:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 90,00 €

### **Kalligraphie " Die Kunst der Tusche"**

Mit Koun Misayo Kawashima

Shodo, „der Weg des Schreibens“ ist in Japan eine hoch angesehene Kunst. Die tiefere Bedeutung der Kalligraphie liegt jedoch in der geistigen Dimension. Wenn man eins wird mit dem Schreiben, erfährt man im Moment tiefe innere Ruhe. Inklusive Material. Einzelstunden nach Vereinbarung.

---

# Herbsttrimester

## 14.09. - 13.12.2018

Geschlossen am 03.10. und vom 29.10. bis 02.11.2018

## QiGong

---

17.09. - 03.12.2018  
11 x Montags  
18:00 - 19:30 Uhr  
22 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 295,00 €

### **Die 12 Übungen der Gesundheit Paojian QiGong der Lebenspflege**

Mit Dokuho J. Meindl

Inneres und äußeres Training für Körper und Geist - Stärkung des Immunsystems und der Konstitution – Der Geist gleitet in tiefe Ebenen der Sammlung und innerer Klarheit. Die Form verbindet alle Methoden des QiGong in sich, Bewegung, Akupressur, Atmung und Bewusstseinsführung.

---

19.09. - 12.12.2018  
11 x Mittwochs  
18:00 - 19:30 Uhr  
22 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 295,00 €

### **Gesundheits-QiGong: Die 12 sitzenden Brokat Übungen Shi Er Duan Jin**

Im Januar mit Yasusada Seki Doshi und Dokuho J. Meindl

Die sitzenden Brokate wirken intensiv auf den Nacken- und Schulterbereich und stärken die Hüften. Der Wechsel von Bewegung und meditativen Phasen hilft uns unser inneres Gleichgewicht wiederherzustellen und sich mit den Kräften von Himmel (Yang) und Erde (Yin) rück zu verbinden.

---

20.09. - 06.12.2018  
11 x Donnerstags  
10:00 - 11:30 Uhr  
22 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 295,00 €

### **Die 15 Formen des Taiji QiGong Shiwu Shi Fa**

Mit Dokuho J. Meindl

Der Ursprung dieser Form liegt im 7. Jahrhundert n. Chr. Die Übungen sind Phänomene der Natur nachempfunden, wie die Übung „Die Wolken teilen und den Mond halten“. Die sehr beliebten Übungen eignen sich zur Stärkung unserer Psyche und der Gesundheit. Sie stabilisieren bei Beschwerden im psychosomatischen Bereich und stärken das Herz-Kreislaufsystem, die Verdauung und Atmung.

---

13.10. - 14.10.2018  
Sa / So  
10-18 / 10-17 Uhr  
15 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 210,00 €

### **Gesundheits-QiGong: Die Wandlung des Gewebes Yi Jin Jing & Bodhisattva QiGong**

Mit Dokuho J. Meindl

Yi Jin Jing wirkt in besonderer Weise auf die körperliche Konstitution und Wachheit des Geistes. Dieses Übungssystem, auf Basis der langen Shaolin Tradition, wird dem Gründer des Zen zugeordnet. Das Bodhisattva QiGong entspricht der äusseren sowie inneren Haltung des großen Mittgeföhls im Buddhismus.

---



# Herbsttrimester

## 14.09. - 13.12.2018

Geschlossen am 03.10. und vom 29.10. bis 02.11.2018

## Zen

---

Ab 17.09.2018  
Montags / Mittwochs  
19.45 - 21.30 Uhr  
Monatsbeitrag 25,00 €

### **Zen-Meditation**

Mit Dokuho J. Meindl

Zen hilft uns im Moment unmittelbar den Mittelpunkt des Lebens wiederzufinden. Im stillen Sitzen des Za-Zen, im Gehen und in der Rezitation schulen wir unseren Geist, um uns immer wieder zu erwecken und in der Wirklichkeit des Moments zu leben.

---

22.09. - 23.09.2018  
Sa / So  
10-21 / 10-18 Uhr  
Kursgebühr 108,00 €

### **Dharma Zen Wochenende**

Mit Dokuho J. Meindl

Zen-Meditationswochenende mit Zen-Meditation im Sitzen und Gehen, durchdrungen vom Zen-Ritus. Gemeinsames Essen in der Weise des Klosters und persönlicher Zen-Begegnung.

---

10.10. / 12.11. / 05.12.  
Mittwoch / Montag / Mittwoch  
19:45 - 22:15 Uhr  
Im Monatsbeitrag enthalten

### **Langer Zen Übungsabend**

Mit Dokuho J. Meindl

Intensiver Zen Übungsabend mit drei Meditationseinheiten, längerer Rezitation und persönliche Zen-Begegnung für Fortgeschrittene.

---

07.12. - 09.12.2018  
Fr - So  
Fr 19:00 - 22:00 Uhr  
Sa 10:00 - 18:00 Uhr  
So 10:00 - 16:00 Uhr  
Kursgebühr 108,00 €

### **Zen Wochenende "Rohatsu"**

Mit Dokuho J. Meindl

Intensives Zen-Meditationswochenende zur Pflege und Vertiefung der Zen Praxis, um die Tiefe des Zen erfahren zu können. Mit persönlicher Zen-Begegnung für Fortgeschrittene.

---

## Kunst & Kultur

---

20.09./18.10./15.11.2018  
Donnerstag  
19:00 - 20:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden  
Kursgebühr 90,00 €

### **Kalligraphie "Die Kunst der Tusche"**

Mit Koun Misayo Kawashima

Shodo, „der Weg des Schreibens“ ist in Japan eine hoch angesehene Kunst. Die tiefere Bedeutung der Kalligraphie liegt jedoch in der geistigen Dimension. Wenn man eins wird mit dem Schreiben, erfährt man im Moment tiefe innere Ruhe. Inklusive Material. Einzelstunden nach Vereinbarung.

---