



ZEN • QiGONG
TCM • KULTUR

Vorläufiges Jahresprogramm 2019

Wintertrimester

12.01. - 05.04.2019

Geschlossen vom 28.02. bis 13.03.2019

QiGong

12.01. - 13.01.2019

Samstag / Sonntag

10:00 - 18:00 / 10:00 - 17:00 Uhr

15 Unterrichtsstunden

Kursgebühr 230,00 €

Paojian QiGong der Lebenspflege

Formen und Philosophie des Buddhismus

Mit Yasusada Seki Doshi und mit Dokuho J. Meindl

Inneres und äußeres Training für Körper und Geist. Stärkung des Immunsystems und der Konstitution. Die Form verbindet alle Methoden des QiGong in sich, Bewegung, Akupressur, Atmung und Bewusstseinsführung. Der japanische Meister schenkt uns in diesem Workshop einen tiefen Einblick in die buddhistischen Meditation und Lehre in einfacher Weise. Der Geist gleitet in tiefe Ebenen der Sammlung und innerer Klarheit.

14.01. - 01.04.2019

10x Montags

18:00 - 19:30 Uhr

20 Unterrichtsstunden

Kursgebühr 295,00 €

Gesundheits-QiGong: Die 8 Edlen Brokat Übungen

Ba Duan Jin

Im Januar mit Yasusada Seki Doshi und mit Dokuho J. Meindl

"Acht Stücke Brokat", da die Übungen so edel sind, wie das Brokatgewand des damaligen Kaisers von China aus dem 12 Jhd., der selbst diese Übungsform praktizierte. Die Übungen basieren auf der 5 Elemente Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese QiGong Form ist das beliebteste QiGong System weltweit.

16.01. - 03.04.2019

10x Mittwochs

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 & Schildkröte“ haben eine 5000 Jahre alte Tradition und wecken gezielt unser Ursprungs-Qi.

17.01. - 04.04.2019

10x Donnerstags

10:00 - 11:30 Uhr

20 Unterrichtsstunden

Kursgebühr 295,00 €

Gesundheits-QiGong: QiGong nach König Ma

Ma Wang Dui

Im Januar mit Yasusada Seki Doshi und mit Dokuho J. Meindl

Das System von „Ma Wang Dui“ hat über 2200 Jahre alt Wurzeln und ist der Ursprung vieler anderer 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 und die Verdauung und der Stoffwechsel angeregt. Weiterhin fördern die Übungen in Verbindung mit speziellen Atemtechniken tiefe innere Ruhe.

Wintertrimester

12.01. - 05.04.2019

Geschlossen vom 28.02. bis 13.03.2019

QiGong

23.03. - 24.03.2019
Samstag / Sonntag
10:00 - 18:00 / 10:00 - 17:00 Uhr
15 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 230,00 €

Gesundheits-QiGong: Daoyin QiGong der Lebenspflege in 12 Formen

Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa

Mit Dokuho J. Meindl

Dieses Übungssystem wirkt auf unterschiedlichen Ebenen. Durch 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. Besondere Atemtechniken und Heillaute vertiefen die Wirkungen.

Zen

Ab 14.01.2018
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.

23.01. / 28.01. / 27.03.2019
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.

24.01. - 27.01.2019
Donnerstag - Sonntag
Do 14:00 - 20:00 Uhr
Fr/Sa 10:00 - 20:00 Uhr
So 10:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr 340,00 €

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.

Wintertrimester

12.01. - 05.04.2019

Geschlossen vom 28.02. bis 13.03.2019

Kunst & Kultur

17.01. / 21.02. / 21.03.2019
Donnerstags
19:00 - 20:30 Uhr
6 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 95,00 €

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.

15.02.2018
Freitag
14:00 - 18:00 Uhr
4 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 75,00 €

Ikebana Blumenkunst Workshop

Mit Grossmeisterin Sachiko Oishii Hess

Ikebana ist die japanische Kunst des Arrangements von Blumen und Ästen. Ikebana heißt auch Kado, der Blumen-Weg, das den inneren Weg der Übung meint. Mit Samu, dem gemeinsamen Aufräumen als Teil der Übung. Möglichkeit zur Ausbildung mit japanischem Ikebana Diplom der Ikenobo Zentral Schule in Kyoto. Gebühr zuzüglich einem ausgewählten Sortiment von Blumen der Jahreszeit von ca. 20 - 25 € vor Ort.

Sonderveranstaltungen

15.03.2019
Freitag
15:00 - 18:30 Uhr
5 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 95,00 €

Sonderseminar: Ursachen und Folgen von Stress

Mit Dokuho J. Meindl

An diesem Abend ergründen wir die inneren und äußeren Stressfaktoren und beleuchten die körperlichen und psychischen Folgen von Stress auf den Menschen und seiner Umwelt. Wie entsteht Stress, was macht uns besonders anfällig für Stress. Wie zeigt sich Stress als körperliches Symptom und was sind Zeichen hoher Stressbelastung in unserer Psyche. Dieses Seminar ist für alle, die dem Stress auf den Grund gehen wollen und ist auch Teil der Ausbildung.

Sommertrimester

02.05. - 01.08.2019

Geschlossen vom 10.06. bis 21.06. und am 30.06.2019

QiGong

29.04. - 22.07.2019
11x Montags
18:00 - 19:30 Uhr
22 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 295,00 €

Guolin Xin QiGong nach Prof. Yan Hai und QiGong Meridianmassage

Mit Dokuho J. Meindl

Große Heilkraft und gut geeignet für Menschen mit lang anhaltenden Beschwerden und chronischen Erkrankungen. Die besondere Sammlungskraft hilft der Zentrierung von Geist und Körper. Gute Wirkung zeigt sich auch bei Krebspatienten in Verbindung mit schulmedizinischen Methoden.

02.05. - 01.08.2019
11 x Donnerstags
18:00 - 19:30 Uhr
22 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 295,00 €

Shaolin QiGong

Mit Dokuho J. Meindl

Mit den drei Übungssystemen des Shaolin QiGong, "Die große Übung der Menschlichkeit", "Die Übungen Stille und Bewegung" und "Chan Wu", der freie Zen-Tanz, werden besondere Energiepotentiale geweckt, der Qi-Fluss gereinigt und gefördert und im Zen Tanz unser Geist befreit.

08.05. - 31.07.2018
11x Mittwochs
18:00 - 19:30 Uhr
22 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 295,00 €

Die 18 Formen der Harmonie Taiji QiGong

Mit Dokuho J. Meindl

Die Übungen arbeiten mit speziellen Bewusstseinsbildern, die zusammen mit der Bewegungsform und Atmung in Einklang gebracht werden. Die besondere Leichtigkeit der Übungen hat eine wohltuende Frische. Sie fördern den freien Fluss der Energie in uns und wirken positiv bei innerer Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und anderen Beschwerden.

16.05.2019
Donnerstag
18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr 0,00 €

Deutsche Gesundheits-QiGong Tage 2019

Freies QiGong im Hofgarten

Mit Professor aus China

Einladung der Deutschen Gesellschaft für Gesundheits-QiGong e.V. Alle QiGong Freunde und Interessierte des QiGong sind herzlich eingeladen, diese QiGong Form kennenzulernen und zu vertiefen. Bitte um Voranmeldung!

Sommertrimester

02.05. - 01.08.2019

Geschlossen vom 10.06. bis 21.06. und am 30.06.2019

QiGong

17.05.2019
Freitag
17:00 - 20:00 Uhr
3 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 95,00 €

Deutsche Gesundheits-QiGong Tage 2019 **Neueste Gesundheits-QiGong Forschung**

Mit Professor aus China

Bei diesem besonderen Vortrag des QiGong Professors aus China werden die neuesten Forschungsergebnisse des Gesundheits-QiGong erläutert. Weiter werden Anhand von Beispielen die Hintergründe der QiGong Bewegungsabläufe in Bezug auf anatomische und physiologische Wirkungen, sowie auch in Bezug auf die Meridianwirkung aufgezeigt.

18.05. - 19.05.2019
Samstag / Sonntag
10:00 - 18:00 / 10:00 - 17:00 Uhr
15 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 270,00 €

Deutsche Gesundheits-QiGong Tage 2019: Die sechs Heillaute **Liu Zi Jue**

Mit Professor aus China

Die sechs Heillaute sind eine der ältesten QiGong Formen mit einer Tradition von 5000 Jahren. Schon im Altertum erkannte man in China, dass durch besondere Frequenzen der Körper und die Emotionen beeinflusst und reguliert werden können. Die Laute werden einzelnen Organfunktionssystemen zugeordnet und haben eine reinigende und auch harmonisierende Wirkung auf unseren Körper wie auch auf die Psyche. Sie werden in Verbindung mit speziellen Bewegungen zur Meridiandehnung kombiniert, um den Qi-Fluss anzuregen und zu verbessern.

12.07.2019
Freitag
15:00 - 18:30 Uhr
5 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 90,00 €

QiGong Sommercamp **Theorie**

Mit Dokuho J. Meindl

Der Workshop beinhaltet die theoretischen Hintergründe des QiGong und dient als Prüfungsvorbereitung und Supervision für alle QiGong Übenden.

13.07.2019
Samstag
10:00 - 17:00 Uhr
7 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 130,00 €

QiGong Sommercamp **Praxis**

Mit QiGong Lehrern der DGGQ

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 verbessert und vertieft. Die Übungen werden individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zusammengestellt.

Sommertrimester

02.05. - 01.08.2019

Geschlossen vom 10.06. bis 21.06. und am 30.06.2019

QiGong

14.07.2018

Sonntag

13:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr Trainer: 110,00 €

Kursleiter: 150,00 €

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 29.04.2019

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.

06.05. / 05.06. / 22.07.2019

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.

28.06. - 29.06.2019

Freitag / Samstag

19:00 - 22:00 / 10:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr 95,00 €

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.

Sommertrimester

02.05. - 01.08.2019

Geschlossen vom 10.06. bis 21.06. und am 30.06.2019

Kunst & Kultur

09.05. / 06.06. / 18.07.2019
Donnerstags
19:00 - 20:30 Uhr
6 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 95,00 €

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.

05.07.2019
Freitag
14:00 - 18:00 Uhr
4 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 75,00 €

Ikebana Blumenkunst Workshop

Mit Grossmeisterin Sachiko Oishii Hess

Ikebana ist die japanische Kunst des Arrangements von Blumen und Ästen. Ikebana heißt auch Kado, der Blumen-Weg, das den inneren Weg der Übung meint. Mit Samu, dem gemeinsamen Aufräumen als Teil der Übung. Möglichkeit zur Ausbildung mit japanischem Ikebana Diplom der Ikenobo Zentral Schule in Kyoto. Gebühr zuzüglich einem ausgewählten Sortiment von Blumen der Jahreszeit von ca. 20 - 25 € vor Ort.

Herbsttrimester

16.09. - 06.12.2019

Geschlossen am 03.10., vom 28.10. bis 01.11. und am 20.11.2019

QiGong

18.09. - 11.12.2019
11x Mittwochs
18:00 - 19:30 Uhr
22 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 295,00 €

Die Wandlung des Gewebes

Yi Jin Jing

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 spiegelt in der Form der Hände das große Mitgefühl des Buddhismus.

19.09. - 12.12.2019
11x Donnerstags
10:00 - 11:30 Uhr
22 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 295,00 €

Gehendes Guolin Xin QiGong und QiGong Meridianmassage

Mit Dokuho J. Meindl

Große Heilkraft und effektive Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Sauerstoffversorgung und Entgiftung. Fördert die innere Sammlungskraft. Auch sehr geeignet für Menschen mit lang anhaltenden Beschwerden und für Krebspatienten. „Meridianmassage“; die Hausapotheke in den eigenen Händen, die durch einfache Akupressur die Meridiane durchlässiger machen und mit Stimulation von bestimmten Akupunkturpunkten Beschwerden vorbeugen und lindern kann.

23.09. - 09.12.2019
11x Montags
18:00 - 19:30 Uhr
22 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 295,00 €

QiGong nach König Ma

Ma Wang Dui

Mit Dokuho J. Meindl

Das System von „Ma Wang Dui“ hat über 2200 Jahre alt Wurzeln und ist der Ursprung vieler anderer 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 und die Verdauung und der Stoffwechsel angeregt.

12.10. - 13.10.2019
Samstag / Sonntag
10:00 - 18:00 / 10:00 - 17:00 Uhr
15 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 230,00 €

Die Kraft des Seidenspinnens

Chang Si Jing - und Nei Dan QiGong der Inneren Alchemie

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.

Herbsttrimester

16.09. - 06.12.2019

Geschlossen am 03.10., vom 28.10. bis 01.11. und am 20.11.2019

QiGong

23.11. / 24.11.2019
Samstag / Sonntag
10:00-18:00 / 10:00-17:00 Uhr
15 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 230,00 €

Die 8 edlen Brokate

Ba Duan Jin

Mit Dokuho J. Meindl

"Acht Stücke Brokat", da die Übungen so edel sind, wie das Brokatgewand des damaligen Kaisers von China aus dem 12 Jhd., der selbst diese Übungsform praktizierte. Die Übungen basieren auf der 5 Elemente Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese QiGong Form ist das beliebteste QiGong System weltweit.

Zen

Ab 16.09.2019
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.

09.10. / 04.11. / 04.12.2019
Mittwoch /Montag / Mittwoch
19:45 - 22:15 Uhr
Im Monatsbeitrag enthalten

Langer Zen Uebungsabend

Mit Dokuho J. Meindl

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

29.11. - 01.12.2019
Freitag - Sonntag
Fr 19:00 - 22:00 Uhr
Sa 10:00 - 18:00 Uhr
So 10:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr 118,00 €

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.

Herbsttrimester

16.09. - 06.12.2019

Geschlossen am 03.10., vom 28.10. bis 01.11. und am 20.11.2019

Kunst & Kultur

19.09. / 24.10. / 28.11.2019
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.

15.11.2019
Freitag
14:00 - 18:00 Uhr
4 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 75,00 €

Ikebana Blumenkunst Workshop

Mit Grossmeisterin Sachiko Oishii Hess

Ikebana ist die japanische Kunst des Arrangements von Blumen und Ästen. Ikebana heißt auch Kado, der Blumen-Weg, das den inneren Weg der Übung meint. Mit Samu, dem gemeinsamen Aufräumen als Teil der Übung. Gebühr zuzüglich einem ausgewählten Sortiment von Blumen der Jahreszeit von ca. 20 - 25 € vor Ort.

Sonderveranstaltungen

22.11.2019
Freitag
18:00 - 21:30 Uhr
5 Unterrichtsstunden
Kursgebühr 95,00 €

Sonderseminar: Mechanismen von Stress und Stressprävention

Mit Dokuho J. Meindl

Auswirkung von Stress auf biochemische Faktoren und psychosoziale Aspekte. Unterschiedliche Ansätze der Stressprävention im privaten und beruflichen Umfeld. Wie kann ich Stress als körperliches Zeichen frühzeitig erkennen und welche einfachen Methoden gibt es im großen Schatz des QiGong, um Stress im Beruf und auch privat effektiv zu reduzieren. Dieses Seminar ist für alle, die Zeichen des Stresses frühzeitig erkennen lernen wollen, um die Stressbelastung mit einfachen Methoden schnell zu lindern. Dieses Sonderseminar ist auch Teil der Ausbildung.
