

ZenHaus Jahresplan 2021

Winter-Trimester 2021

11.01. - 25.03.2021

Geschlossen 15.02. - 19.02.2021

Voraussichtlich im Januar und Anfang März 2021 mit Yasusada Seki Doshi aus Japan



ZenHaus

QiGong Wochenkurse

Montag 11.01. - 22.03.2021 18.00 - 19.30 Uhr

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.

Mittwoch 13.01. - 24.03.2021 18.00 - 19.30 Uhr

Die 15 Formen des Taiji QiGong

Mit Dokuho J. Meindl

Taiji kommt aus der WuShu Tradition der Selbstverteidigung und dient der Stärkung des Körpers und Sammlung des Geistes. QiGong verbindet Aspekte der Meditation und Gesundheitspflege und ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die 15 Formen des Taiji QiGong lassen sich bis in die Tang-Dynastie (618 bis 907 n. Chr.) zurückverfolgen. Professor Jiao Guorui entwickelte aus diesen Taiji Formen die 15 Formen des Taiji QiGong, diese beinhalten die Prinzipien des QiGong und des Taiji.

<https://www.dokuho.com/die-15-formen-taiji-qigong.html>

Donnerstag 14.01. - 25.03.2021 10.00 - 11.30 Uhr

Gesundheits-QiGong: Die 12 edlen Übungen im Sitzen & Taiji Seidenübungen

Mit Dokuho J. Meindl

Die 12 sitzenden Übungen wirken speziell durch die besondere Dehnung der Meridiane intensiv auf den Qi-Fluss. Sie verbessern die Durchlässigkeit der Gelenke und der Wirbelsäule aus Hauptkanal der Energie. Der Wechsel von Bewegung und meditativen Phasen hilft uns unser inneres Gleichgewicht von Yin und Yang, Körper und Geist wiederherzustellen. Die Taiji Seidenübungen im Stehen aktivieren speziell die Ursprungsenergie im Dantian und fördern den weichen Fluß des Übens.

QiGong Wochenkurse

Samstag/Sonntag 23./ 24.01.2021 10.00

18.00 Uhr

5 Elemente Meridian Yuan QiGong & Fa Qi Energieübertragung

Mit Yasusada Seki Doshi & Dokuho J. Meindl

Das „Meridian Yuan QiGong“ beinhaltet die effektivsten Formen des Jahrtausende alten Schatzes der QiGong Übungen. Sie stärken die 5 Elemente Organsysteme und Förderung des Meridian Qi-Fluss. Fa Qi Energie Übertragung sind Techniken, um die Qi-Energie in besonderer Weise anzusammeln, und für die Qi Übertragung „Fa Qi“ zu nutzen.



Samstag/Sonntag 20./ 21.03.2021 10.00 18.00 Uhr

Gesundheits-QiGong: Ma Wang Dui - QiGong nach König Ma

Mit Dokuho J. Meindl

Das System von „Ma Wang Dui“ hat über 2200 Jahre alte 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. Weiter fördern die Übungen tiefe innere Ruhe und Klarheit.

Sonderseminar

Freitag 19.03.2021 18.00 - 21.30 Uhr

Didaktik I

Mit Pädagogin Hannelore Wagner

Im ersten Teil dieses Fortbildungsseminars werden die theoretischen Grundlagen der Didaktik und Methodik des QiGong Unterrichts dargelegt und praxisbezogen in Beispielen erläutert.

Zunächst lernen wir einige wichtige Begriffe der Didaktik kennen und analysieren die Variablen des Unterrichtens. Wir besprechen unterschiedliche Arten von Lernzielen und erarbeiten allgemeine und spezielle Lernziele. Schließlich geht es darum, ein Unterrichtskonzept für einen Kurs zu erstellen, und dabei z.B. Effekt- und Handlungswissen zu berücksichtigen. Abschließend werden Möglichkeiten für den Aufbau von Unterrichtsstunden erarbeitet und vorgestellt.

Zen

Beginn Montag 11.01. & Mittwoch 13.01.2021 20.00 Uhr Zen-Meditation

Mit Dokuho J. Meindl, im Januar und Anfang März 2021 auch mit Yasusada Seki Doshi Zen“ bietet in einer offenen Gruppe verschiedene Übungsformen, wie Zen-Meditation im Sitzen, Kinhin - Zen im Gehen, Sutra Rezitation und „Samu“, alltägliche Arbeiten und schafft so die Möglichkeit seine Mitte wiederzufinden und zu stärken.

Alle Tätigkeiten während der Übungszeit sind Teil der Schulung unseres Bewusstseins, um leer zu werden und wieder wach zu sein für die Wirklichkeit des Moments. Wir praktizieren im Stil des Rinzai-Zen des Zen Klosters Eigen-ji.

Einsteiger sind herzlich willkommen und werden zu Beginn persönlich eingeführt.



Donnerstag 03.03. 14.00 Uhr - Sonntag 07.03.2021 17.00 Uhr Zen-Sesshin

Mit Yasusada Seki Doshi & Dokuho J. Meindl

Intensive Zen Übungstage führen in die Tiefe der Zen Praxis zur Erfahrung der Wachheit und der Wirklichkeit im gegenwärtigen Augenblick. Persönliche Unterweisung des Zen Doshis für Fortgeschrittene. Sesshin“ bedeutet so viel wie „sich im Herzen berühren“.

Bei diesem Sesshin wird er Kowa Vorträge zu den Lehrtexten von Meister Rinzai geben, die den Geist des Zen in wundervoller Weise widerspiegeln.

Zen-Kunst & Kultur

Donnerstag 21.01. / 25.02./25.03.2021 19.00 - 20.30 Uhr Kalligraphie: Die Kunst der Tusche

Mit Kalligraphie-Meisterin Koun Misayo Kawashima Meindl

Einführung und Vertiefung in die Welt der japanischen Schriftzeichen und in die Kunst der Tusche. Shodo ist in Japan eine hoch angesehene Kunst. Man nennt sie auch Schriftkunst. Die tiefere Bedeutung der Kalligraphie liegt jedoch in der geistigen Dimension der Übung. In Japan ist bei der Kalligraphie die innere Haltung von besonderer Wichtigkeit, die Einheit zwischen Mensch und Pinsel.

Freitag 26.02.2021

Ikebana Blumenkunst Workshop. 14.00 - 18.00 Uhr

Mit Meisterin Seikei Sachiko Oishii-Hess

Ikebana ist die japanische Kunst des Arrangements von Blumen und Zweigen nach überlieferten ästhetischen Regeln. In der Tiefe führt es zu innerer Ruhe und der Fähigkeit des stillen Betrachtens. Das Wort Ikebana wird im Japanischen mit den Schriftzeichen Ike und Hana geschrieben. Ike bedeutet: „arrangieren, zur Geltung bringen“. Hana bedeutet: „Blumen und Pflanzen“.

