



ZEN • QiGONG
TCM • KULTUR

Jahresprogramm 2021

30 Jahre
Zentrum für
Zen • QiGong
Kunst & Kultur

* Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten

ZenHaus • Ueberreiterstr. 25 • 85609 München Dornach • Tel. 089 9296396 • zenhaus.de

Wintertrimester

11.01. - 25.03.2021

Geschlossen 15.02. - 19.02.2021

Im Januar und Anfang März geplant mit Yasusada Seki Doshi aus Japan

QiGong

11.01. - 22.03.2021
10x Montags
18:00 - 19:30 Uhr
20 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 295,00 €

Gesundheits-QiGong: Da Wu Der Grosse Tanz

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.

13.01. - 24.03.2021
10x Mittwochs
18:00 - 19:30 Uhr
20 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 295,00 €

Die 15 Formen des Taiji QiGong Shiwu Shi Fa

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.

14.01. - 25.03.2021
10x Donnerstags
10:00 - 11:30 Uhr
20 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 295,00 €

Gesundheits QiGong: Shier Duan Jin

Die 12 edlen Übungen im Sitzen und die 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 sind ein hervorragendes Training unserer Bewegungsachse und inneren Mitte.

* Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten

ZenHaus • Ueberreiterstr. 25 • 85609 München Dornach • Tel. 089 9296396 • zenhaus.de

Wintertrimester

11.01. - 25.03.2021

Geschlossen 15.02. - 19.02.2021

Im Januar und Anfang März geplant mit Yasusada Seki Doshi aus Japan

QiGong Wochenendkurse

23./ 24.01.2021
Samstag / Sonntag
Sa 10:00 - 18:00 Uhr
So 10:00 - 17:00 Uhr
15 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 260,00 €

5 Elemente

Meridian Yuan QiGong - Jingluo Yuan QiGong - und Fa Qi Energieübertragung

Mit Dokuho J. Meindl und geplant mit Yasusada Seki Doshi
Das „Meridian Yuan QiGong“ beinhaltet die effektivsten Formen des Jahrtausende alten Schatzes des QiGong. Die Übungen dienen zur Stärkung der 5 Elemente Organsysteme und zur Förderung des Qi-Flusses ihrer Meridiane. Durch das Fa-Qi QiGong erlernen wir die Qi-Energie in besonderer Weise zu sammeln und zu übertragen.

20./ 21.03.2021
Samstag / Sonntag
Sa 10:00 - 18:00 Uhr
So 10:00 - 17:00 Uhr
15 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 240,00 €

Gesundheits-QiGong: Mawangdui Daoyin Shu QiGong von 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.

Zen

Ab 11.01./ 13.01.2021
Montags / Mittwochs
20:00 - 21:30 Uhr
Monatsgebühr 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.

* Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten

ZenHaus • Ueberreiterstr. 25 • 85609 München Dornach • Tel. 089 9296396 • zenhaus.de

Wintertrimester

11.01. - 25.03.2021

Geschlossen 15.02. - 19.02.2021

Im Januar und Anfang März geplant mit Yasusada Seki Doshi aus Japan

Zen

04.03. - 07.03.2021

Donnerstag bis Sonntag

Do 14:00 - 20:00 Uhr

Fr 10:00 - 20:00 Uhr

Sa 10:00 - 20:00 Uhr

So 10:00 - 17:00 Uhr

Kursgebühr 340,00 €

Zen-Sesshin

Geplant 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

14.01.2021

11.02.2021

11.03.2021

3x Donnerstags

19:00 - 20:30 Uhr

6 Unterrichtsstunden*

Kursgebühr 95,00 €

Kalligraphie "Die Kunst der Tusche"

Mit Kalligraphie Meisterin 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.

26.02.2021

Freitag

14:00 - 18:00 Uhr

5 Unterrichtsstunden*

Kursgebühr 95,00 €

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. Blumen sind in Höhe von ca. 20 - 25 Eur im Kursbeitrag enthalten und können anschließend mitgenommen werden.

* Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten

ZenHaus • Ueberreiterstr. 25 • 85609 München Dornach • Tel. 089 9296396 • zenhaus.de

Wintertrimester

11.01. - 25.03.2021

Geschlossen 15.02. - 19.02.2021

Im Januar und Anfang März geplant mit Yasusada Seki Doshi aus Japan

Sonderveranstaltungen

19.03.2021
Freitag
18:00 - 21:30 Uhr
5 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 95,00 €

Didaktik und Unterrichtsführung des QiGong Teil I
Mit Pädagogin und QiGong Kursleiterin Hannelore Wagner
Im ersten Teil dieses Fortbildungsseminars werden die theoretischen Grundlagen der Didaktik und Methodik des QiGong Unterrichts dargelegt und praxisbezogen in Beispielen erläutert. Dabei werden Themen wie die Arten von Lernzielen, Unterrichtskonzept, Effekt- und Handlungswissen erarbeitet.

* Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten

ZenHaus • Ueberreiterstr. 25 • 85609 München Dornach • Tel. 089 9296396 • zenhaus.de

Sommertrimester

29.04. - 29.07.2021

Geschlossen 24.05. - 04.06.2021

QiGong

29.04. - 29.07.2021
11x Donnerstags
10:00 - 11:30 Uhr
22 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 295,00 €

Die 5 Formen der großen Harmonie & Die 5 Formen des Taiji QiGong im Gehen

Mit Dokuho J. Meindl

Beide Systeme bestehen aus 5 wirkungsvollen und leicht zu erlernenden Taiji Übungen mit spezieller Atemtechnik des QiGong. Die Übungen sind weich, fließend und gleichzeitig stabil und von innerer Kraft, wie das die Yin-Yang Philosophie lehrt. Sie fördern den Qi-Fluss in den Meridianen und wirken positiv auf die Organfunktionen. Die Übungen helfen uns, sich wieder mit der großen Harmonie von Himmel und Erde zu verbinden.

03.05. - 26.07.2021
11x Montags
18:00 - 19:30 Uhr
22 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 295,00 €

Gesundheits-QiGong: Liu Zi Jue

Die sechs Heillaute & Shen Tiao Yin – Körperklang stimmen

Mit Dokuho J. Meindl

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.

04.05. - 28.07.2021
11x Mittwochs
18:00 - 19:30 Uhr
22 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 295,00 €

Gesundheits-QiGong: Wu Qin Xi

Das Spiel der 5 Tiere

Mit Dokuho J. Meindl

"Das Spiel der 5 Tiere" ist eine der ältesten dokumentierten chinesischen QiGong Übungssysteme, dessen Wurzeln bis in die legendären Anfänge der chinesischen Kultur reichen. Wir lernen die Kraft und Ursprünglichkeit von Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe in uns zu wecken. Die Ruhe und Natürlichkeit der Bewegungsformen verbinden sich. Dadurch können sich Emotionen auf spielerische Weise ausdrücken und innere Freiheit entfalten.

* Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten

ZenHaus • Ueberreiterstr. 25 • 85609 München Dornach • Tel. 089 9296396 • zenhaus.de

Sommertrimester

29.04. - 29.07.2021

Geschlossen 24.05. - 04.06.2021

QiGong Wochenendkurse

19.06. - 20.06.2021
Samstag / Sonntag
10:00 - 18:00 Uhr
15 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 260 €

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

Geplant mit Dr. Ke Wen aus Paris und Dokuho J. Meindl
Der Taiji Stab fördert die Weichheit der Bewegung und die Zentrierung von Körper und Geist. Die Führung des Stabes hilft uns dabei, das Qi in uns zu bündeln und zu lenken. Im Körper werden Muskeln, Knochen, Sehnen, Blutgefäße und inneren Organe besser versorgt. Der geistige Aspekt der Übungen umfasst Gedanken- und Bewusstseinsführung als Mittel zur Sammlung der mentalen Qi-Kraft und inneren Ruhe und Klarheit.

Zen

Ab 03.05. / 05.05.2021
Montags / Mittwochs
20:00 - 21:30 Uhr
Monatsgebühr 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.

02.07. / 03.07.2021
Freitag / Samstag
Fr 19:00 - 22:00 Uhr
Sa 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.

* Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten

ZenHaus • Ueberreiterstr. 25 • 85609 München Dornach • Tel. 089 9296396 • zenhaus.de

Sommertrimester

29.04. - 29.07.2021

Geschlossen 24.05. - 04.06.2021

Kunst & Kultur

20.05.2021
24.06.2021
22.07.2021
3x Donnerstags
19:00 - 20:30 Uhr
6 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 95,00 €

Kalligraphie "Die Kunst der Tusche"

Mit Kalligraphie Meisterin 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.

21.05.2021
Freitag
14:00 - 18:00 Uhr
5 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 95,00 €

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.
Blumen sind in Höhe von ca. 20 - 25 Eur im Kursbeitrag enthalten
und können anschließend mitgenommen werden.

Sonderveranstaltungen

10.07.2021
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 und ist auch Teil der QiGong Ausbildung.

16.07.2021
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 und ist auch Teil der QiGong Ausbildung.

* Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten

ZenHaus • Ueberreiterstr. 25 • 85609 München Dornach • Tel. 089 9296396 • zenhaus.de

Sommertrimester

29.04. - 29.07.2021

Geschlossen 24.05. - 04.06.2021

Sonderveranstaltungen

18.07.2021

Sonntag

13:00 - 17:00 Uhr

5 Unterrichtsstunden*

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.

* Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten

Herbsttrimester

27.09. - 20.12.2021

QiGong

04.10. - 20.12.2021
11x Montags
18:00 - 19:30 Uhr
22 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 295,00 €

Gesundheits-QiGong: Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa Daoyin QiGong der Lebenspflege

Mit Dokuho J. Meindl

Die 12 Übungen dieser anmutig, fließende Form wurden auf den Grundlagen der westlichen Medizin, der Psychologie und TCM neu zusammengestellt. Sie fördern den Energiefluss und das Gleichgewicht von Yin und Yang. Neben der körperlichen Wirkung stärken sie die Psyche und Konzentrationsfähigkeit. Die Übungen basieren auf dem großen Kreislauf der Energie in uns und stehen in Bezug zu den zwölf Hauptmeridianen.

06.10. - 15.12.2021
11x Mittwochs
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 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.

07.10. - 16.12.2021
11x Donnerstags
10:00 - 11:30 Uhr
22 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 295,00 €

Gesundheits-QiGong: Ba Duan Jin Die 8 Edlen Brokat Übungen und in traditioneller Form

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.

15.10.2021
Freitag
18:00 - 21:30 Uhr
5 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 95,00 €

Didaktik des QiGong Teil II

Mit Pädagogin und QiGong Kursleiterin Hannelore Wagner

Im zweiten Teil der Fortbildung werden zunächst allgemeine pädagogische Kompetenzen und Prinzipien der Didaktik besprochen. Anschließend werden verschiedene Methoden des Unterrichtens erprobt und Fragen zum Unterrichten in der Praxis geklärt.

* Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten

ZenHaus • Ueberreiterstr. 25 • 85609 München Dornach • Tel. 089 9296396 • zenhaus.de

Herbsttrimester

27.09. - 20.12.2021

QiGong Wochenendkurse

16.10. - 17.10.2021
Samstag / Sonntag
10:00 - 18:00 Uhr
10:00 - 17:00 Uhr
15 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 240,00 €

Die 18 Formen der Harmonie des Taiji QiGong Shi Ba Shi

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.

20.11. - 21.11.2021
Samstag / Sonntag
Sa 10:00 - 18:00 Uhr
So 10:00 - 17:00 Uhr
15 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 240,00 €

Klassisches Medizinisches QiGong - Zhu Bin Yuan Hou Lun

Mit Dokuho J. Meindl

Klassische Übungen um Beschwerden, verursacht durch Einwirkungen von außen und durch unsere Emotionen, zu verbessern. Spezielle Übungen, um Beschwerden des Bewegungsapparates zu lindern, sowie das Herz-Kreislauf System und Immunsystem zu stärken.

Zen

Ab 27.09. / 29.09.2021
Montags / Mittwochs
20:00 - 21:30 Uhr
Monatsgebühr 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.

03.12. - 05.12.2021
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.

* Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten

ZenHaus • Ueberreiterstr. 25 • 85609 München Dornach • Tel. 089 9296396 • zenhaus.de

Herbsttrimester

27.09. - 20.12.2021

Kunst & Kultur

14.10.2021
18.11.2021
16.12.2021
3x Donnerstags
19:00 - 20:30 Uhr
6 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 95,00 €

Kalligraphie: Die Kunst der Tusche

Mit Kalligraphie Meisterin 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.

12.11.2021
Freitag
14:00 - 18:00 Uhr
4 Unterrichtsstunden*
Kursgebühr 95,00 €

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.
Blumen sind in Höhe von ca. 20 - 25 Eur im Kursbeitrag enthalten
und können anschließend mitgenommen werden.

* Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten

ZenHaus • Ueberreiterstr. 25 • 85609 München Dornach • Tel. 089 9296396 • zenhaus.de

* Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten

ZenHaus • Ueberreiterstr. 25 • 85609 München Dornach • Tel. 089 9296396 • zenhaus.de