

Meditation & Qigong

Isabel Viramo von Roon

Gestalttherapeutin [TIB]
HP für Psychotherapie

Meditationspraxis seit 1980 – Schülerin von
Dr. Wilfried Reuter [Lotos Vihara e.V.] seit 1999
• Meditationsanleitung und Einzelgespräche •
jahrelange Erfahrung in der Begleitung sterbender
Menschen im Hospizdienst Nachbarschaftsheim
Schöneberg • Heilfastenretreats • Einzeltherapie

Irene Uhlig

Physiotherapeutin
Middendorf Atemtherapeutin
Qigong und Taijiquan Lehrerin [DQGG]

Praxis von Qigong und Taijiquan seit 1984 •
Unterricht in fortlaufenden Gruppen und mehr-
tägigen Seminaren • Referentin für Atemtherapie
in der Fort- und Weiterbildung für Gesundheits-
und Sozialberufe • atemtherapeutische Einzel-
behandlungen • langjährige Meditationserfahrung
- seit 2003 bei Lotos Vihara e.V.

Unser Körper ist kostbar.
Er ist unser Medium für das Erwachen.
Behandle ihn sorgsam!

aus: Jack Kornfield
Buddhas kleines Weisungsbuch

Seminar
13./14. Nov. 2010
mit
Irene Uhlig
Isabel von Roon

Meditation

Übungen aus dem Theravada-Buddhismus

Die buddhistischen Meditationsübungen (hier überwiegend Samatha-Vipassana) bringen uns über den Atem in Kontakt mit uns selbst, mit unserem Körper und den Gefühlen. Wir bemühen uns um Ruhe und Sammlung und machen die Erfahrung, dass wir nicht auf alles, was wir wahrnehmen, sofort reagieren müssen. So lernen wir, freundlich und wohlwollend mit uns selbst und anderen Menschen umzugehen. Nach und nach werden wir die Wirklichkeit erkennen, verstehen und annehmen und entwickeln heitere Gelassenheit.

In diesem Seminar möchten wir Achtsamkeit und Freude in der sanften Bewegung der meditativen Körperübungen verbinden mit dem offenen Gewahrsein der inneren Vorgänge in der Sitzmeditation. Der Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung wird uns helfen, auf körperlicher und seelischer Ebene Blockaden aufzulösen und mehr und mehr in Einklang zu kommen mit unserem ureigenen Lebensfluss.

Wir möchten das Seminar im Schweigen verbringen, um ganz bei uns bleiben zu können.

Qigong

Atem- und Bewegungsübungen

Wir lernen daoistisch-buddhistische Übungen mit Elementen des tibetischen Heilyoga kennen, die in der Bergwelt des Himalaya ihren Ursprung haben. Sie fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke und werden im Sitzen sowie im Stehen ausgeführt.

In offener Geisteshaltung werden wir uns in zeitlupenartige Bewegungen einfühlen und deren Empfindung nachfolgen. Anspannung im Körper wird sich lösen und der Atemraum kann sich erweitern. Im ganzen Körper wird der Energiestrom (Qi-Fluss) angeregt, natürlich zu fließen. Die Wahrnehmungsfähigkeit des inneren Raumes steigert sich, lässt die in uns vorhandene Energie durchscheinen; wir entdecken ihre heilende Wirkung.

„Sobald wir gelernt haben, mit der Energie des Atems in Berührung zu treten, wird das Atmen zu einer unerschöpflichen Quelle belebender Energien“

Tarhang Tulku

Seminarzeiten:

Samstag 10.00-18.00 [Mittagspause]

Sonntag 10.00-14.00

Kursort:

Atemtherapiepraxis

Erdmannstrasse 12

Berlin-Schöneberg [U7 Kleistpark]

Kosten: € 90,-

Mitzubringen ist eine Decke, bequeme Kleidung, Wollsocken, ggf. eigenes Meditationskissen/-bänkchen

Infos und Anmeldung:

Isabel 030.787 09 270

mail: viramobel@googlemail.com

www.freies-herz.de

Irene 030.782 33 74

irene.uhlig@gmx.de

www.qigong-atem.de