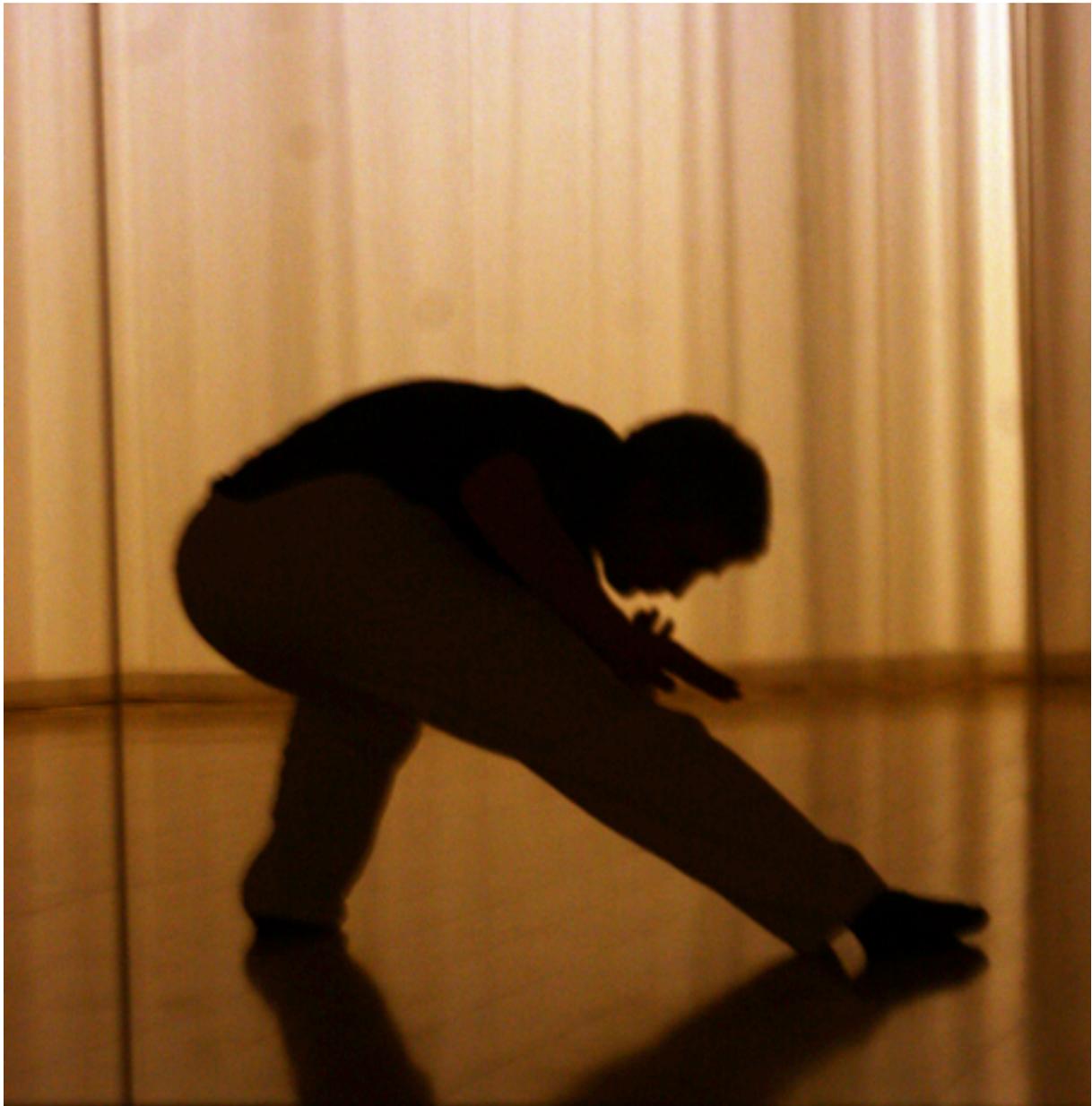


**Intensiv Seminar Qi Gong
Gut Reichenow
8.-10. April 2011**



„ Innere Stille“

Intensivseminar Qi Gong

Gut Reichenow, 8.-10. April 2011

Grundlage des Qi Gong ist die Einsicht, dass die menschliche Erfahrungswelt in weit größerem Ausmaß, als man sich selbst bewusst ist, von der Gestalt des eigenen Inneren geprägt ist.

Alle Menschen tragen in sich eine formende Struktur, die den Weg ihrer Gedanken weitgehend vorschreibt, ihre Wahrnehmung und Gefühle bestimmt, den Körper verdichtet und die Vielfalt der ihnen zugänglichen Vorstellungen begrenzt.

Qi Gong Praxis erlaubt, sich in die innere Welt zu versenken, das Strukturnetz aufzuweichen und in der entstehenden, inneren Weite zu leben. Die völlige Überwindung der Beschwerisstruktur käme der Erlangung der Erleuchtung gleich und machte den Menschen zum Buddha. Als solche wird sie nie gelingen. Im Annehmen der inneren Formlosigkeit liegt aber der Schlüssel zur inneren Stille und zur Aufhebung des eigenen Leids.

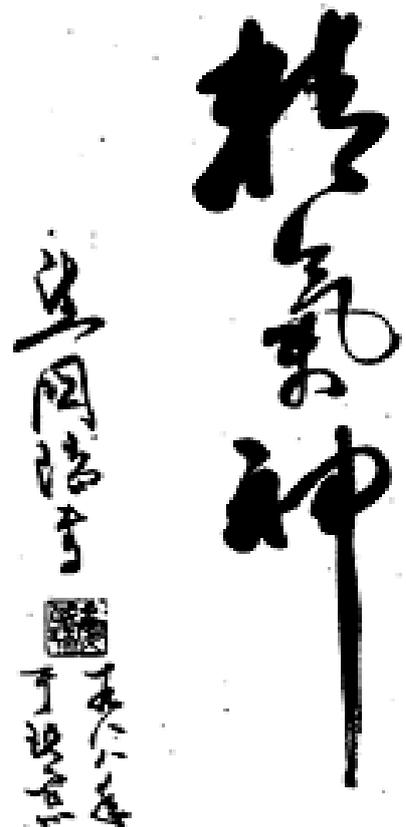
Qi Gong Übungen führen den Übenden weg von den Befassungen, die ihn sonst gänzlich einnehmen. Diese entpuppen sich schnell als nicht wirklich werthaltig. Sie entstehen nur, wenn man von der inneren Verfestigung von seinem Zentrum weggeführt wird.

Im Innern verlieren die gewohnten Kategorien von Fühlen und Denken ihren Sinn. Man gelangt in einen Zustand innerer Beobachtung, in dem das Denken aufgehoben ist und Fühlen zur unmittelbaren Wahrnehmung wird.

Wer viel Mut aufbringt, kann sich so tief versenken, dass er sogar das eigene Bewusstsein loslassen kann. Dann stellt sich ein Zustand tiefen, inneren Friedens und echter Stille ein. Diese bewusstseinslose Stille ist der Zustand größter menschlicher Wahrheit. Alle anderen Zustände und Gefühle verblassen und vergehen vor ihr.

Es ist auch der Zustand größter innerer Freiheit und Weite, in der kein innerer Zwang mehr wirkt. Das selbst geschaffene Einengungssystem ist aufgehoben und zwingt einen nicht mehr in eine künstliche Form.

Innere Stille zu erreichen bedarf langer Arbeit, großer Demut und viel Geduld. Auch jenseits des Bewusstseins gibt es viele verschiedene Grade von Stille, die sich erst nach und nach eröffnen.



Tage der Stille

Selbst ein außerordentlich intensives Seminar kann diese Arbeit nicht allein leisten. Es kann aber den Weg weisen, den man in der Folge selbst gehen muss, und eine Ahnung davon geben, wie die innere Welt sich anfühlt und wo und wie man nach ihr suchen muss. Die Tage der Stille geben hier eine Anleitung.

Die Tage der Stille sind angefüllt mit einfachen physischen und Meditationsübungen, in deren vielfacher Wiederholung der Übende sich verlieren kann. Die Übungen entstammen alle dem Datong Gong und lösen die Energieblockaden und Festhalte-mechanismen, die man mit großer Gewohnheit in sich herumträgt. Die langen Übungszeiten und vielen Wiederholungen lassen den Übenden in sich selbst versinken.

Dabei bewegt sich das Seminar in einem Bogen von innerer Auflösung zu innerer Beruhigung. Einem aktiven Beginn mit Streck-, Dehn- und Atemübungen folgt sanftes Händelaufen am Abend. Am frühen Morgen wird der Körper durchgeschüttelt, danach folgt der Hauptteil des Seminars. Erst wird in stundenlanger, sanft drehender Rückwärtsbewegung das Wahrnehmungssystem der Übenden aus den gewohnten Angeln gehoben, dann in aktiven Stehübungen der Energiestrom auf das Zentrum konzentriert und schliesslich in einer Demutsübung die Verbindung zum Erdboden hergestellt.

Am Abend wird der Körper sanft gewiegt, um sich auf den Schlaf vorzubereiten. Am Morgen wandert das Steissbein und wärmt das Becken an, so dass das innere durchmischt wird. Für den Rest des Seminars finden äussere und innere Ruhe in stillen Sitz- oder Stehübungen sowie sanfter Bewegung zu einander.



In der Versenkung gehen auch die längsten Übungseinheiten vorbei wie im Fluge und physische Anstrengung wird nicht mehr als solche empfunden. Darum ist das Seminar auch für sportlich nicht aktive Menschen geeignet.

Das Seminar endet am Sonntag Nachmittag mit genügend Zeit, sich wieder zuhause einzufinden.

Während des Seminars sollte das Reden auf ein Minimum begrenzt werden, um sich nicht wieder nach außen tragen zu lassen. Eine ausgezeichnete Vollpension ist im Seminarpreis enthalten, man hält auch im Essen natürlicherweise Maß, um sich nicht wieder zu beschweren.

Gut Reichenow

Gut Reichenow liegt im Oderbruch, zwischen Prötzel und Wriezen, fünfzig Kilometer östlich von Berlin. Direkt nebenan liegt das zugehörige Schloß Reichenow, das heute ein Luxus- und Heiratshotel ist. Auf der anderen Seite ist das kleine Dorf Reichenow. Ansonsten besteht die unmittelbare Umgegend aus einem sehr schönen See, Feldern, Alleen und Wäldern. Menschen und Rehe halten sich ungefähr die Waage.



Das arabische Zimmer

Das Gut ist eine typische, verfallene LPG und wurde nach der Wende von einer Künstlerkommune aufgekauft. Deren Mitglieder leben oder arbeiten dort teilweise, zum größten Teil aber pendeln sie zwischen Berlin und Reichenow hin und her.

Freundlicherweise haben sie einen Teil des Gutshauses als Gästehaus umgebaut. Das hat individuell gestaltete Doppel- und Zweibettzimmer, z.B. in japanischem oder toskanischem Stil, die alle um eine Wohngalerie herumgebaut sind, und sich eine Küche und leicht kurios gestaltete, aber komfortable Sanitäranlagen teilen.

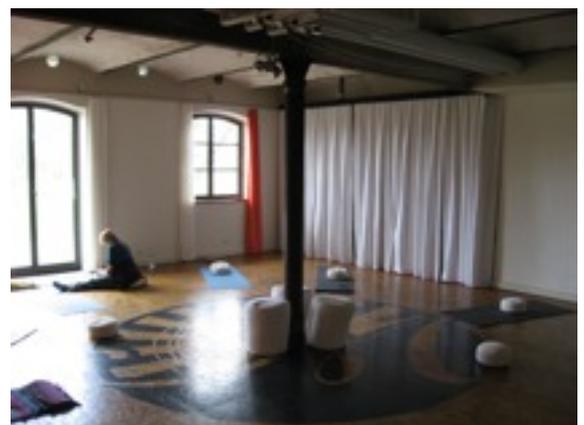


Doppelbadewanne im großen Badezimmer

Im Erdgeschoß befindet sich ein sehr angenehmer Übungsraum, in dem wir uns voraussichtlich einrichten werden. Ersatzweise gibt es auch noch eine größere Speicherhalle. Wenn das Wetter es zulässt, würde ich gerne auch draußen üben.

Am Ende des Gutshauses liegt die gutseigene Gaststätte. Deren Chefin, Ella Wiesher, ist hoch gerühmt und übernimmt unsere Verpflegung. Alles biologisch und aus lokalem Anbau. Es lohnt sich schon rein des Essens wegen mitzukommen.

In etwas weiterer Umgebung liegt das Odertal, dazu malerische Städtchen und alte Ruinen und der Naturpark Märkische Schweiz. Es hat also hohen Freizeitwert. Zu schade, dass Ihr davon nichts mitbekommen werdet.



Der Übungsraum.

Zur Anfahrtsbeschreibung und für mehr Informationen zum Gut siehe:

<http://www.alles-gut-reichenow.de/Web-Site/gut-reichenow.html>

Seminargebühren, Anmeldung und Kontakt:

Die Gebühren enthalten Vollpension, Studiogebühr, Unterrichtsentgelt und Unterbringung im Doppelzimmer.

	Frühbucher (vor 4. April)		Spätbucher (4.-7. April)		Ganz besonders Spätbucher (ab 8. April)	
	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt
Gesamtes Seminar	155.-	120.-	170.-	135.-	185.-	150.-
Ein Seminartag	85.-	65.-	100.-	80.-	115.-	95.-

Einzelzimmer: 10 € pro Nacht.

Anmeldung bitte schriftlich oder per Email bei Malte Loos (malte@innere-stille.net) . Seminargebühr ist fällig bei Anmeldung. Erstattung bei Rücktritt bis einschließlich 4. April 80%, bis 7. April 50%, ab 8. April 10% der anfallenden Gebühr.

Ermäßigung für Studenten, Arbeitslose und sonstwie nachweisbar Arme.

Weitere Informationen zu Seminaren zur inneren Stille unter <http://www.innere-stille.net>. oder bei Malte Loos unter malte@innere-stille.net.

Über Malte Loos:

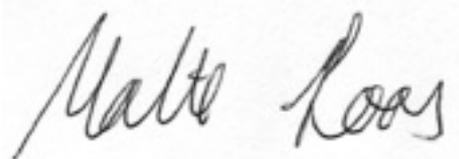
Mein Weg in die innere Stille war lang. Ich hatte schon in meiner Jugend tiefe Sehnsucht nach innerer Weichheit und Stille, verstand das aber lange überhaupt nicht und strebte mit Macht nach hartem, äußerem Erfolg. Es schien immer klar, dass ich VWL Professor werden würde



Während meines Promotionsstudiums in Amerika begann ich mit intensivem Karatetraining. Der Kampfsport lehrte mich, loszulassen und nach innen zu schauen. Bald konzentrierte ich mich auf seine stillen Seiten und den inneren Qi Fluss.

2005 kehrte ich nach Deutschland zurück und unterrichtete fünf Jahre lang in der SG Deutscher Bundestag Karate und Qi Gong. Seit 2010 biete ich im Weg der Stille intensives Karatetraining und Übungen zur inneren Stille an - konzentrierte Bewegungsmeditationen, die den Übenden in sein Inneres führen. Höhepunkte des Übungsjahres im Weg der Stille sind die Intensivseminare, die ungestörtes Arbeiten und uneingeschränkte Versenkung ermöglichen. Ich lade Sie herzlich ein, daran teilzunehmen. Fragen beantworte ich unter malte@innere-stille.net gerne, über Anregungen freue ich mich immer.

Bis demnächst in Reichenow!

A handwritten signature in black ink that reads "Malte Loos". The signature is written in a cursive, flowing style.

Zeitplan

Intensivseminar Qi Gong: „Innere und Äußere Stille“ Gut Reichenow, 8.-10. April 2011

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag
6		Schütteln	Knie Laufen
6:30			
7			
7:30			
8		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
8:30			
9			
9:30		Sanftes Rückwärtslaufen mit Drehung	Still Sitzen und Stehen
10			
10:30			
11			
11:30			
12			
12:30		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung
13			
13:30			
14		Mittagessen und Erholung	Ringeln
14:30			
15			
15:30			
16		Aktives Stehen mit Armen/ Demutsübung	Seminarabschluß
16:30			
17	Ankunft und Orientierung		
17:30			
18	Übungen zum Eingewöhnen	Abendessen und Erholung	
18:30			
19			
19:30			
20	Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
20:30			
21			
21:30		In den Schlaf wiegen	
22	Hände Laufen		
22:30			
23			
23:30			

Der Übungsplan ist vorläufig und kann nach Bedarf angepasst werden. Er bietet bewusst lange Pausen (ja, auch innerhalb der großen Übungsblöcke), damit die Wirkung der Übungen sich entfalten kann.