

# Intensivseminar Qi Gong

## Innere Ausrichtung



1.-3. Juli 2011  
Herrenhaus Samow  
Mecklenburg-Vorpommern

# Intensiv Seminar Qi Gong

## Innere Ausrichtung

1.-3. Juli 2011  
Herrenhaus Samow

### **Innere Offenheit und innere Stille**

Die Verfassung des Menschen wird in großem Ausmaß davon bestimmt, wie tief er in sein Inneres schauen kann. Je ungehinderter man nach innen schauen kann, desto unverfälschter eröffnen sich eigenes Sein und äußere Welt. Unmittelbare innere Wahrnehmung gibt dem Menschen eine natürliche und wahrhaftige Präsenz, die keiner weiteren Erklärung bedarf. Sie ist völlig still und enthält keinen Impuls mehr, sich aus ihr zu entfernen. Innere Offenheit führt zu innerem Frieden.

Niemand ist aber nach innen völlig offen. Jeder Mensch trägt in sich Angst und Druck, die ihn aus seinem Zentrum drängen und ihm die Fähigkeit und den Willen nehmen, nach Innen zu schauen. Ständig von sich selbst weggetrieben versucht er unablässig, seine fehlende natürliche Identität und Einheit zu ersetzen und sich von seiner Sehnsucht nach ihnen abzulenken.

### **Normalität und Ersatz**

Die Liste dieser Ersatzanstrengungen umfasst beinahe alle „normalen“ Lebensäußerungen. Gedanken bestätigen einem das eigene Dasein, auf das einem der direkte Blick verbaut ist. Gefühle überdecken den inneren Horizont und lassen vergessen, um wie viel er kleiner ist, als er natürlicherweise sein sollte, und ein vermeintlich freier Willen treibt einen zu immer neuen Zielen, die alle weit weg von der inneren Beschwerde liegen, die den Willen erst ausgelöst hat.

Blockaden und Ersatzhandlungen sind wechselseitig eng miteinander verwoben. Einerseits gäbe es ohne Blockaden keinen inneren Wahrnehmungsverlust und damit keine Notwendigkeit, ihn auszugleichen, andererseits lenken Gedanken und Gefühle vom Fehlenden ab und verhindern, dass man die Möglichkeit eines offeneren Lebens in sich überhaupt erkennt.

## Intensives Qi Gong Training

Intensives Qi Gong Training löst den Kreislauf von Beschwerden und Selbstablenkung, indem es zugleich die zugrunde liegenden Blockaden lockert und den Ablenkungs- und Kompensationsapparat beruhigt.

In einem Intensivseminar werden beide Aspekte des Trainings besonders gefördert. Die Übungseinheiten eines intensiven Seminars dauern mehrere Stunden lang und bestehen aus vielfacher Wiederholung einiger weniger Bewegungen. So kann man sich den Übungen ohne Einschränkung hingeben und ihre befreiende Wirkung gänzlich ausschöpfen.

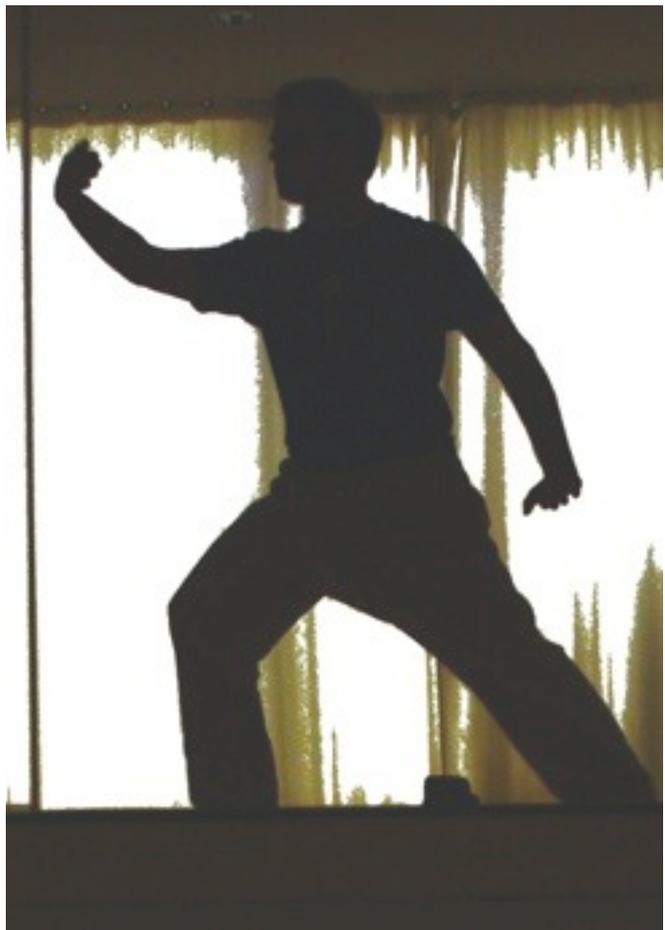
Eine wichtige Rolle spielt dabei die Aufhebung des Zeitempfindens. Zeitdenken hält den Menschen fest im Griff. Zielsetzungen und Zukunftserwartungen stiften seinem Leben Sinn, Interpretationen der eigenen Vergangenheit scheinen es zu erklären. Zeitdenken wird so zu einer wichtigen Stütze auf der Suche nach einer (Ersatz-) Identität. Es deckt aber wie jedes andere Denken auch die innere Welt zu und macht sich damit selber erst nötig.

In den scheinbar unendlichen Übungswiederholungen eines intensiven Seminars verliert man sich unmerklich so, dass man sich an Vergangenheit und Zukunft nicht mehr festhalten kann. Die Aufmerksamkeit richtet sich von selbst nach innen und das Dasein verlagert sich in einen weiten, inneren Raum, in dem der Mensch sich selber erkennt und seinen ursprünglichen Impulsen begegnet.

### Innere und Äußere Welt

Wenn man davon ablässt, seine Aufmerksamkeit nach außen zu richten, und sich in sein Inneres fallen lässt, macht man eine überraschende Entdeckung: Zusammen mit der inneren öffnet sich nämlich auch die äußere Welt und man wird ihrer ohne den Filter der eigenen Gedanken und ohne Vorurteile gewahr. Ähnlich wie beim eigenen Inneren gewinnt man ein unmittelbares Gefühl für die umgebende Welt.

Dabei wird klar, dass die beiden nicht wirklich von einander getrennt sind, sondern dass man in die Umgebung eingefügt ist und das eigene Sein von dem der Umwelt nicht wesentlich verschieden ist.



## Ausrichtung im äußeren Fluss

Stille Qi Gong Übungen beruhigen den Menschen innerlich, so dass er das Äußere in sich zulassen kann. Bewegungsübungen ahmen den inneren und äußeren Rhythmus nach und verstärken ihn. Der Körper passt sich in den Energiefluss um sich herum ein. Je stärker dieser Fluss, desto leichter kann er den Übenden aus der Selbstkontrolle seiner Gedanken forttragen und ihm sein Inneres vermitteln.

Im Sommer sind Mensch und Natur belebt und der Körper von vorn herein offen. Das Training braucht den Körper nicht erst aufzuwecken. Stattdessen muss es den Übenden behutsam in die äußere Anreizflut einklinken und ihn ermutigen, sich in ihr zu verlieren. Dies ist dann am einfachsten, wenn es einen dominanten Kreislauf gibt, wie zum Beispiel den eines großen Baums. Der Übende wird von diesem in Empfang genommen, ausgerichtet und geführt.



Dies erleichtert ungemein, die innere Ausrichtung anzunehmen. Dies ist in zweierlei Hinsicht schwierig. Zum einen hält man die vertrauten Widerstände und Blockaden in sich für seinen Wesenskern und hält an ihnen mit aller Macht fest. Zum anderen hat der jenseits des Loslassens wartende große Bewusstseinsfluß auch eine Richtung, nämlich von oben durch den entleerten Körper nach unten. An das Entleerungsgefühl, das Verblassen der gewohnten, das Bewusstsein in alle Richtungen zerstreuen Knotenpunkte, und an die Neuausrichtung, in der alles nur noch von oben nach unten fließt, muss man sich erst gewöhnen. Innere Ruhe und Lösung erscheinen zunächst uninteressant und bedeutungslos im Vergleich zur gewohnten, wilden Jagd nach zerstreuen Ablenkungen. Erst allmählich lernt man sich in der neu entdeckten Welt zurechtzufinden, sie zu beherrschen und ihre Tiefe und Wahrheit zu erkennen.

Beides wird erheblich vereinfacht, wenn ein mächtiger Strom die Richtung nach unten vorgibt und einlädt, sich ihm einfach anzupassen. Im Garten des Herrenhauses Samow erwarten uns wunderbar starke, Jahrhunderte alte Bäume, die diese Aufgabe für uns hervorragend erfüllen.

## Seminarablauf

Die Wirkungskraft der Seminarübungen ergibt sich nicht zuvorderst aus den physischen Bewegungen, sondern aus der intuitiven Versenkung der Übungsgruppe. Diese bestimmt auch in letzter Instanz die Übungen selbst. Ein typischer Ablauf sieht wie folgt aus: Das Seminar beginnt am

Anreisetag mit einer dynamischen Einheit, um die Anreise und die Arbeitswoche aus den Gliedern zu schütteln. Abends haben wir einen ersten Dialog mit den Bäumen. Wir lassen unsere Arme laufen und halten sie in den Händen. Am nächsten Morgen schütteln wir den Körper zum Sonnenaufgang unter einer fünfhundertjährigen Eiche aus und spazieren dann eine lange Allee rückwärts entlang. Am Nachmittag wringen wir den Körper aus, so dass er alle verbleibende Spannung ausschüttet. Am Abend streicheln wir die Luft unter einer Linde und drehen uns unter ihr.

Am nächsten Tag hampeln wir uns morgens wach, streicheln die Eiche, die aufgehende Sonne und den Boden und spielen mit einem (imaginären) Ball. Zum Abschluss ringeln wir den dann völlig entspannten Körper in sich. Jede lange Übungseinheit endet mit stillem Stehen oder sitzen.

Zwischen den Übungseinheiten bieten die Ferienwohnungen auf dem Herrenhaus eine sehr angenehme Rückzugsmöglichkeit (Der Besitzer, Herr von Polier, hat zugesagt, die ca. 50 Hirschgeweihe, die auf den Fluren zu den Wohnungen hängen, abzunehmen.) Bei Regen üben wir im sehr hellen und freundlichen Gartenzimmer. Verköstigt werden wir vorwiegend vegetarisch im Hofrestaurant. Vor jeder Übungseinheit sollte eine halbe Stunde geschwiegen werden.

Das Sommerseminar ist ein sanfter Anstoß zur inneren Stille. Es schiebt in den Teilnehmern eine innere Entwicklung an, die sich in den folgenden Wochen langsam durch sie durch arbeitet und bietet eine Möglichkeit, sich dauerhaft echter zu erfahren.

## Seminargebühren, Anmeldung und Kontakt:

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

	<b>Frühbucher</b> (vor 10. Juni)		<b>Spätbucher</b> (10.-29. Juni)		<b>Ganz besonders Spätbucher</b> (ab 30. Juni)	
	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt
Gesamtes Seminar	155.-	120.-	170.-	135.-	185.-	150.-
Ein Seminarstag	85.-	65.-	100.-	80.-	115.-	95.-

**Einzelzimmerzuschlag in Wohnung: 10 Euro pro Nacht.**

**Einzelwohnung: 15 Euro pro Nacht.**

Anmeldung bitte schriftlich oder per Email bei Malte Loos ([malte@innere-stille.net](mailto:malte@innere-stille.net)). Erstattung bei Rücktritt bis einschließlich 10. Juni 80%, bis 24. Juni 50%, ab 24. Juni 10% der anfallenden Gebühr.

Ermäßigung für Studenten, Arbeitslose und sonstwie nachweisbar Arme. Zahlungsweise: Bitte 110 Euro bei Seminarbeginn in bar, Restbetrag per Überweisung, fällig bei Anmeldung. Bankverbindung: Malte Loos, Kontonr. 0337503100 bei Commerzbank Köln BLZ 370 800 40.

Ermäßigung für Schüler, Studenten, Arbeitslose.

### **Anreise:**

Mit dem Auto von Berlin Richtung Rostock, dann auf der A20 nach Osten Richtung Stralsund: Abfahrt 19 "Gnoien/Tessin". Fahren Sie auf der B110 in Richtung Gnoien, durch Basse und Lühburg. Hinter Lühburg biegen Sie links ab in Richtung Samow. (Schild Herrenhaus Samow). Von der A20 sind es ca. 10 Minuten bis Samow.

Mit der Bahn nach Rostock und dann weiter nach Tessin. Von da Taxi oder Abholung vom Herrenhaus organisieren.

## Über Malte Loos:

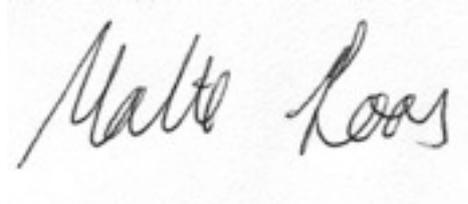
Mein Weg in die innere Stille war lang. Ich hatte schon in meiner Jugend tiefe Sehnsucht nach innerer Weichheit und Stille, verstand das aber lange überhaupt nicht und strebte mit Macht nach hartem, äußerem Erfolg. Es schien immer klar, dass ich VWL Professor werden würde



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](mailto:malte@innere-stille.net) gerne, über Anregungen freue ich mich immer.

Bis demnächst in Samow!

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

# Zeitplan

## Intensivseminar: „Nach Innen Schauen“ Herrenhaus Samow 1.-3. Juli 2011

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag
6			
6:30		Schütteln	Hampeln
7			
7:30			
8		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
8:30			
9			
9:30		Rückwärts Gehen, Am Baum Schlafen	Mit dem Gras spielen
10			
10:30			
11			
11:30			
12		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung
12:30			
13			
13:30		Mittagessen und Erholung	Ringelrollen
14			
14:30			
15			
15:30		Wringen, Stehen	Seminarabschluß
16			
16:30			
17	Ankunft und Orientierung	Übungen zur Eingewöhnung	
17:30			
18		Abendessen und Erholung	
18.30			
19			
19:30		Abendessen und Erholung	
20			
20.30			
21	Abendessen und Erholung	Bäume Wedeln	
21:30			
22		Kreisen	
22:30			
23			

Der Übungsplan ist vorläufig und kann nach Bedarf angepasst werden. Er bietet bewusst lange Pausen (auch innerhalb der großen Übungsblöcke), damit die Wirkung der Übungen sich entfalten kann. Bewegung und Stille wechseln sich ab und ergänzen sich. Vor Beginn jeder Übungseinheit wird um eine halbe Stunde Ruhe gebeten.