

Intensiv Seminar Qi Gong



*Qi und  
Eingebung*

12.-14. August 2011

Gut Stolzenhagen

## Eingebung und Qi

### Wissen und Sein

Qi Gong Übungen sind eine Hilfestellung im Umgang mit sich selbst. Mit dieser Hilfestellung umgehen zu lernen, ist eigentlicher Inhalt von Qi Gong Training.

Qi Gong führt den Übenden dazu, in sich innere Wahrheit aufzudecken. Dies ist ein schwieriges Unterfangen, da man diese nicht kennt und auch bestenfalls schemenhaft weiss, wo man nach ihr suchen soll. In intensiver Qi Gong Übung ertastet man sein Inneres, um Wahres von Unwahrem zu unterscheiden. Dieses Ertasten nimmt aber einen indirekten Weg. Man macht sich so weich, dass die eigene, wahre Gestalt sich aus der Verfestigung innerer Blockaden lösen und ihrem natürlichen Rhythmus folgend bewegen kann. In dieser Bewegung offenbart sie sich dem Menschen und wird ihm als ein von Leben erfüllter Teil seiner selbst bewusst.

Wenn die Gestalt des Menschen zusätzlichen Freiraum gewinnt, verändert sich also nicht nur sein Bewusstsein, sondern es wächst ihm auch ein neuer Wesensteil zu. Im Zulassen der inneren Bewegung erschafft der Mensch sich neu.

Innerer Lebensraum wächst dem Menschen in Schritten zu. Je tiefer seine Lebendigkeit verborgen ist, desto weniger ist der Mensch ihrer gewahr und desto verzerrter ihr Beitrag zu seinem Wesen. Je weiter sie hervordringen kann, desto klarer wird auch das Wissen des Menschen um sie. Sein und Kenntnis sind dabei so verbunden, dass man sich sein Sein erst vorstellen kann, wenn man es zumindest innerlich erlebt. Innere Wahrheit erkennen und Verstehen bedeutet in Bezug auf das eigene Innere ein Erleben. Umgekehrt kann ein Lebensteil sich erst wirklich entfalten, wenn er so weit an die Oberfläche des Bewusstseins herangerückt ist, dass der Mensch ihn sich vorstellen kann.



## Gedankenlose Übung

Da man sich nur soweit wirklich kennt, wie man seinen inneren Raum erleben kann, ist der effektivste Weg zu wirklicher Kenntnis seiner selbst, diesen Raum sich entfalten zu lassen, um ihn dann von innen in Besitz zu nehmen. Die Schwierigkeit dabei ist, dass jeder Schleier, der über dem inneren Raum liegt und damit jede Einschränkung des Selbstkennens ein schmerzliches Verlangen mit sich bringt, das den Menschen dazu bringt, ihn entweder krampfhaft zuzudecken und sich von ihm abzulenken, oder aber mit Gewalt nach seiner Lösung zu suchen. Beides übt einen solchen Druck auf den verschlossenen, inneren Raum aus, dass er sich nicht öffnen kann.

Übungen zur inneren Stille bewegen den Übenden dazu, das innere Verlangen vergehen zu lassen und sich der Bewegung seiner Gestalt zu öffnen. Alle Qi Übungen kurbeln den Strom des Bewusstseins an, so dass er sich leichter artikulieren kann. Dies gilt für jede Übung und eigentlich für jede Bewegung oder Tätigkeit. All diese gießen den Menschen in eine innere Form und setzen seinen Bewusstseinsstrom in eine Beziehung, in der er sich ausbilden kann.

Ihre ganze Kraft entfalten Übungen aber nur, wenn sie gedankenlos ausgeführt werden. Erst wenn die Übung von Wollen ganz frei ist, hält sie nicht mehr am inneren Schmerz fest, sondern lässt diesen los und führt den inneren Strom dazu, sich mit der Form, in die die Übung ihn gießt, auseinanderzusetzen.

Am besten gelingt dies, wenn die äußere Bewegung schon gedankenfrei zustande kommt und der Übende sich von Anfang an so versenken kann, dass der noch verborgene Strom die äußere Ausformung bestimmt. Die Form, in die der ziellos losgelassene Körper sich selber gießt, nimmt die innere Gestalt des Menschen, so wie sie sich in diesem Moment ergibt, an und setzt seinem Inneren die geringst-möglichen Widerstände entgegen.

Versunkene Übung, die ziellos der eigenen Intuition gehorcht, ist die tiefste Übungsform im Qi Gong. Sie ist das zugrunde liegende Prinzip all unserer Übungen.



## **Übung und Umwelt**

Ein wichtiges Element bei der Verbindung mit dem eigenen Sein ist die Umwelt. Innere Wahrheit ist ansteckend (wie umgekehrt Angst und Verkrampfung auch). Wer die Angst vor der Auseinandersetzung mit sich selbst für sich selbst überwindet, durchstößt auch die Angst der anderen und kann ihnen den Pfad zu ihrem Pfad weisen. Aufgabe eines Lehrers oder Übungsleiters ist den inneren Freiraum zu bauen, der auch die Hindernisgebirge in allen anderen Teilnehmern zusammenstürzen lässt. Sein Können bemisst sich an der Tiefe, in der er diesen Freiraum schaffen kann.

## **Üben und Stolzenhagen**

Die Umwelt umfasst auch die Umgebung. In unserem Seminar in Stolzenhagen können wir in großer Weite aufgehen. Stolzenhagen ist direkt an der Oder gelegen und man kann über ihre Auen wegsehen oder in ihnen üben. Es hat nicht riesige Bäume, die einen festhalten und ausrichten wie in Samow. Es hilft einem aber beim Zerfließen durch seine zarte Schönheit und unendliche Weite. Es ist durch seine Schönheit ein besonderer Seminarort.

Das Seminar beginnt am Freitag Nachmittag mit einem Spaziergang zur Orientierung. Dann verfallen wir in einen ständigen Rhythmus von üben, loslassen, schlafen und essen. Mit der Zeit wird das Üben immer leichter, die Zeit vergeht immer schneller. Wir werden zunehmend von unserer Leichtigkeit getragen und sehen hinter unsere Gedanken. Viel zu früh ist das Wochenende vorbei und wir das Seminar zu Ende.

Das ist aber noch längst nicht das Ende seiner Wirkung. Diese entfaltet sich erst in den folgenden Tagen und gar Wochen. Das angeschobene Qi arbeitet sich langsam durch uns durch und löst auf tiefen Ebenen befreiende Prozesse aus. Es gibt uns Leitlinien für das Üben für das ganze nächste Halbjahr.



# Gut Stolzenhagen:

Gut Stolzenhagen liegt auf den letzten Hügeln westlich des Odertals, ungefähr auf Höhe des Klosters Chorin. In der Bronzezeit muss Stolzenhagen sehr wichtig gewesen sein. Es liegt direkt neben einem Burgplattformhügel mit spektakulärer Aussicht über die Oder bis nach Polen. Dementsprechend steil geht es auf der anderen Seite des Hügels hinunter zum Oderkanal.

Eine typische verfallene LPG, wurde es nach der Wende von einer von modernen Tänzern bestimmten Kommune aufgekauft, die in alten Ställen zwei Tanzstudios eingerichtet hat. Das größere davon ist wunderschön und hat die weihevollen Atmosphäre einer Naturkathedrale (siehe Foto).

Das Gut ist umgeben von Hügeln mit Wald, Wiesen und Feldern und hat einen eigenen Obstgarten. Wenn durch den hindurch die Sonne in die riesigen Fensteröffnungen des Studios fällt, ist das schon einzigartig.

Einige Kilometer entfernt liegt ein Badesee, das Odertal, dazu malerische Städtchen und alte Ruinen. Es hat also hohen Freizeitwert. (Zu schade, dass Ihr davon nichts mitbekommen werdet. Aber es lohnt sich zu überlegen, ob man Familienangehörige etc. nicht einfach mitbringt.)



Der Sternenhimmel über Stolzenhagen ist in Abwesenheit störender, irdischer Lichtquellen einzigartig. Man sieht mehr Sterne als man sich je hat vorstellen können und kann in klaren Nächten die Milchstrasse fast vom Himmel wischen. Am 12. August ist zudem Sternschnuppennacht! Wunscherfüllung im Überfluss!

Das Gut hat ein Gästehaus in einem alten Speicher. Im Erdgeschoß gibt es eine riesige Wohnküche und in den Obergeschossen Gemeinschaftsunterkünfte in japanischem Stil. Ursprünglich war alles sehr archaisch, es gab nur Kompostklos und Solarduschen für Gäste. Inzwischen ist aber alles sehr zivilisiert. Uli und Steph haben Heizung in ihrer Wohnung im Speicher eingebaut und Jörg hat neue Gästezimmer nebenan.

Im Foyer des Gästehauses kommen wir für unsere Mahlzeiten zusammen. Wir haben Vollpension, brauchen uns also diesbezüglich um nichts zu kümmern.

Für mehr Informationen zu Gut Stolzenhagen, insbesondere zur Anreise, siehe:

<http://www.ponderosa-dance.de/en/contact.html>

## Seminargebühren, Anmeldung und Kontakt:

Die Gebühren enthalten Vollpension, Studiogebühr und Unterrichtsentgelt. Unterbringungskosten in Gemeinschaftsunterkünften.

	<b>Frühbucher</b> (vor 31. Juli)		<b>Spätbucher</b> (31. Juli - 9. August)		<b>Ganz besonders Spätbucher</b> (ab 10. August)	
	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt
Gesamtes Seminar	160.-	120.-	175.-	135.-	190.-	150.-
Ein Seminartag	90.-	65.-	105.-	80.-	120.-	95.-

**Einzelzimmerzuschlag in Wohnung: 10 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 31. Juli 80%, bis 9. August 50%, ab 10. August 10% der anfallenden Gebühr.

Ermäßigung für Studenten, Arbeitslose und sonstwie nachweisbar Arme. Zahlung fällig bei Anmeldung. Bankverbindung: Malte Loos, Kontonr. 0337503100 bei Commerzbank Köln BLZ 370 800 40.

Ermäßigung für Schüler, Studenten, Arbeitslose.

## Über Malte Loos:

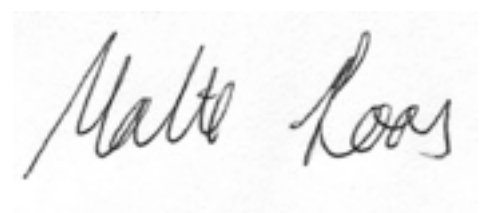
Mein Weg in die innere Stille war lang. Ich hatte schon in meiner Jugend tiefe Sehnsucht nach innerer Weichheit und Stille, verstand das aber lange überhaupt nicht und strebte mit Macht nach hartem, äußerem Erfolg. Es schien immer klar, dass ich VWL Professor werden würde



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 Stolzenhagen!



# Zeitplan

## Intensivseminar: „Form und Formlosigkeit“ Gut Stolzenhagen 12.-14. August 2011

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

Der Übungsplan ist als Beispiel zu verstehen und wird nach Bedarf angepasst. 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.