

# Qigong und Meditation

vom 20. – 26. August 2023 am Edersee



**Sheng Zhen Qigong** ist ein Qigong-Stil, der den Menschen einlädt, seine wahre Heimat wiederzuentdecken. Heimat meint nicht nur einen Ort oder nahestehende Personen. Heimat ist ein Bewusstseinszustand, in dem wir ein Gefühl vollkommenen Wohlbefindens erleben. Zu unserer wahren Heimat zurückzukehren, bedeutet, zu unserer ursprünglichen Wesensnatur zurückzukehren und uns der Ganzheit bewusst zu werden, die wir in Wirklichkeit sind. Die Rückkehr in unsere wahre Heimat ist eine Reise in unser eigenes Herz - eine Reise ins Herz unserer Existenz.

*„In der Tiefe des menschlichen Herzens liegt ein Paradies und wartet darauf, erfahren zu werden. In der Hoffnung, Antworten auf die Fragen des Lebens zu finden, sucht der Mensch oft außerhalb von sich selbst, um seine Bedürfnisse zu stillen. Es mutet paradox an, dass er genau das, wonach er sucht, in seinem Herzen ruhend finden kann.“ (Li Jun Feng)*

Wer Sheng Zhen Qigong übt, begibt sich auf eine Entdeckungsreise zu seinem Herzen und zu seinem wahren Wesen. Auf dieser Reise werden Freude und Mitgefühl auf natürliche Weise erblühen, während negative Emotionen und Stress sich mehr und mehr in Ruhe und Gelassenheit verwandeln. Mit Sorgen erfüllte Gedanken weichen einem Zustand von großer innerer Weite, in der sich die „Leichtigkeit des Seins“ entfalten kann. Am Ende der Reise erwartet uns das heilsame Gefühl, wieder in Frieden, Liebe und Harmonie mit der Welt zu leben.

Das Seminar beinhaltet sowohl bewegte als auch meditative Übungen und ermöglicht, das Praktizieren von Qigong und Meditation mit dem Genießen der Natur in besonders schöner Umgebung zu verbinden. Der Unterricht umfasst insgesamt 25 Std. und findet am Vormittag und Abend statt. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung und kann zur Erholung oder zur Erkundung der malerischen Landschaft genutzt werden.

Das Seminarhaus mit vegetarischer Bio-Vollverpflegung liegt mitten im Grünen und grenzt an den [Nationalpark Kellerwald-Edersee](#), der zahlreiche geschützte Rückzugsräume für die Natur bietet. Im parkähnlichen Garten des Seminarhauses kann man ungestört entspannen oder bei Spaziergängen durch die Buchen- und Eichenwälder die klare Luft und die einzigartige Ruhe des Nationalparks genießen. Nach kurzem Fußweg erreicht man die Seenlandschaft Edersee, die für ihre hervorragende Wasserqualität weithin bekannt ist.

## **Organisatorisches:**

Ort: Seminarzentrum Fünfseenblick am Edersee

Zeiten: So, 20. August 18:00 Uhr – Sa, 26. August 13:00/14:00 Uhr

Kosten: *Seminar:* 470,- € (440,- € bei Anmeldung und  
Überweisung bis 18.6.2023)

*Hotel:* siehe unter: [www.seminarzentrum-fuenfseenblick.de](http://www.seminarzentrum-fuenfseenblick.de)

Anmeldung: *Seminar:* Gerd Weber, Tel. 07071/5687278

email: [gerewe@web.de](mailto:gerewe@web.de)

Homepage: [www.gerd-weber.com](http://www.gerd-weber.com)

IBAN: DE63 2004 1133 0674 3462 00, Comdirect Bank

*Hotel:* Rezeption, Tel. 05623/9494-0

email: [info@seminarzentrum-fuenfseenblick.de](mailto:info@seminarzentrum-fuenfseenblick.de)

Homepage: [www.seminarzentrum-fuenfseenblick.de](http://www.seminarzentrum-fuenfseenblick.de)

Für das Seminar sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.