

# TAIJI QIGONG

Unser Weg führt auf verschlungenen Uferpfaden entlang des Wolletzsees, durch tiefe Wälder, offene Lichtungen, durch Sumpf- und Auenwald der Welsemündung. Vorbei an den Fischteichen inmitten weiter Felder erleben wir die einzigartige Natur des Biosphärenreservates Schorfheide. Die Füße im Gras, über uns der weite Himmel verstummt der Lärm in unseren Köpfen und wir lauschen nach innen. Taiji und Qigong zu Üben in Gesellschaft der Naturelemente, Pflanzen und Tiere macht die Sinne wach und lebendig, wir spüren die Natur nicht nur wie ein durchreisender Beobachter. Stress wird abgebaut und wir erfahren tiefen inneren Frieden indem wir auf meditative Weise in der Natur verweilen. Die äußere Stille erleben wir nun auch in unserem Inneren. Diese Ausgeglichenheit und Ruhe nehmen wir mit zurück in den Alltag.



# NATURMEDITATION

ISOLDE SCHWARZ      DEIN TAG UCKERMARK



**WO** Unsere Touren gehen durch das Biosphärenreservat Schorfheide, Weltnaturerbe nahe Angermünde: an das Ufer des Wolletzsees, durch stille Wälder, sowie über Felder und Auen. Die Naturerlebnislandschaft im NaBu Bildungszentrum, zu der neben dem Freigelände auch das Naturschutzgebiet Blumberger Teiche gehört, ist weiterer stiller Ort für Kranichtag und andere Qigong-Erfahrungstage.

*Treffpunkt in Berlin:* Bhf. Gesundbrunnen  
*Treffpunkt in Angermünde:* Bahnhof

**WER** Für alle, die sich mit einem intensiven Tag in unberührter Natur stärken und erholen möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Touren werden geleitet von Isolde Schwarz, 25 Jahre Erfahrung in Taiji / Qigong / Meditation

**WAS** Taiji : Elemente-Form  
Qigong: Spiel des Kranichs u.a.  
Meditation: Sitzen in Stille, Elemente-Meditation  
Gehen in Stille, gemeinsames Picknick

**WANN** Die Wanderungen finden ca. einmal im Monat statt. Termine und Touren hier:

goldenlotus@posteo.de / 030 614 60 90  
www.bewegte-philosophie.de



## EIN TAG IM WALD

- Wir sind 3 Stunden in der Natur unterwegs: Wanderung und 20-30 minütige Bewegungs- und Meditations-Einheiten wechseln sich ab.
- Zugfahrt Berlin-Angermünde dauert ca. 1 Std, anschließende 20 minütige Busfahrt ins Biosphärenreservat Schorfheide.
- Gemeinsamer Imbiss im Cafe, Landgasthof oder ein Bioladen-Picknick am Ende der Wanderung.
- Unbedingt mitnehmen: Feste Schuhe, Regenkleidung, Schirm, Wasserflasche, Pausensnack, Sitzunterlage, Sonnencreme, Mückenschutz.

TIEF EINATMEN  
UND  
GENIEßEN!



Fotos: Alfred Folkers



16. September 2017 und 28. Oktober 2017

## **HIMMEL UND ERDE:**

### **Waldmeditation und Taiji am Ufer des Wolletzsees (Vom Strandbad nach Wolletz)**

Inspiziert von den poetischen Naturbildern des Taiji wandern wir auf dem Uferweg des Wolletzsees bei Angermünde. Die Bewegungskünste Taiji und Qigong sind in Nachahmung der Natur entstanden - was liegt da näher, als die Landschaft mit ausgewählten Taiji- und Qigong-Bewegungen zu erkunden: Wir stehen „zwischen Himmel und Erde“, breiten „wie der weiße Kranich die Flügel aus“. Wir „umarmen den Baum“ und unsere Hände bewegen sich „wie ziehende Wolken“. Die Meditation „Das Lied der Landschaft“ vertieft unsere Verbindung mit der uns umgebenden Natur.

Wir sind 3 Stunden unterwegs: Spaziergang und eine jeweils 20-30 minütige Taiji / Qigong / Meditations-Einheit wechseln sich ab. Alle Bewegungen sind ohne Vorkenntnisse auszuführen. Wir beenden die Taiji-Erlebnis-Wanderung mit einem Imbiss im Cafe Konsum in Wolletz.

#### **Bitte mitbringen:**

- Feste Schuhe, Regenkleidung, Schirm
- Wasserflasche und Pausensnack
- Sitzunterlage
- Sonnencreme und Mückenschutz

#### **Ablauf:**

9.21 Uhr von **Berlin** Gesundbrunnen  
10.28 Uhr Ankunft Angermünde  
10.30 Uhr Treffpunkt Bahnhof **Angermünde** am Taxistand  
10.35 Uhr Sammeltaxifahrt zum Strandbad Wolletzsee (12 Minuten)  
11.00 Uhr Taiji-Wanderung am Wolletzsee und entlang der Welsemündung  
bis nach Wolletz mit 2-3 Taiji-Übungseinheiten am Seeufer und im Wald  
ca. 14 Uhr Ankunft im Cafe Konsum in Wolletz  
15.59 Uhr Rückfahrt mit Bus 496 nach Angermünde  
16.25 Uhr Ankunft in Angermünde  
16.31 Uhr Abfahrt nach Berlin  
17.39 Uhr Ankunft Berlin Gesundbrunnen

#### **Beitrag:**

35.- € (enthält Kosten für Sammeltaxi, Kosten für Cafe-Imbiss sind nicht dabei)