

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

Sonntag, 29. Oktober 2017, 13 - 16 Uhr

Der Kranich breitet seine Flügel aus:

Ein Qigong-Spaziergang in der Naturerlebnislandschaft Blumberger Mühle

***„Der Kranich fliegt durch die Wolken,
sorglos streift er durch die Lüfte,
nach dem Gewitter zeigen sich Sonne und Regenbogen,
die Farben des Regenbogens glitzern im Gefieder“***

Im Herbst sehen wir die Kranichzüge am Himmel – heute lernen wir den sagenumwobenen Vogel von einer ganz anderen Seite kennen: in spielerischer Nachahmung im „Spiel des Kranichs“, einer der ältesten Qigong Formen. Qigong bedeutet „Energiearbeit“ und der Kranich bietet uns vielfältige Inspirationen: er gilt als Symbol von Ruhe und Zufriedenheit. Sorglos und leicht erhebt er sich in die Lüfte – auf der Erde steht er fest wie eine Kiefer, majestätisch, unbewegt. Unbeschwertheit und Sorglosigkeit des Kranichs rufen diese kindlichen Qualitäten spielerisch auch in uns hervor, wir erfahren Entspannung und Besinnung auf unsere Verbundenheit mit der Natur. Nach einer Einführung erkunden wir dies im weitläufigen Gelände der Blumberger Mühle: an unterschiedlichen Orten halten wir inne und lassen die uns umgebende Natur mit einfachen Bewegungen aus dem „Kranich-Spiel“ zu auf uns wirken:

- Der Schritt des Kranichs
- Der Kranich breitet seine Flügel aus
- Der Kranich steht auf einem Bein
- Der Kranich landet am Ufer
- Der Kranich fliegt

Der Spaziergang und jeweils 10-15 minütige Bewegungseinheiten wechseln sich ab. Die Bewegungen sind einfach und ohne Vorkenntnisse auszuführen. Wir beenden die Qigong-Erlebnis-Wanderung mit einer gemeinsamen Kaffee- und Kuchenstärkung im Restaurant zum „Grünen Wunder“ (nicht im Seminarpreis enthalten). Bei Regen findet das Seminar im Innenraum statt.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Regenkleidung, Schirm.

Seminarpreis: 40.- €

Nabu-Mitglieder: 30.- €

Anmeldung bei Isolde Schwarz,
030 614 60 90 oder goldenlotus@posteo.de
www.bewegte-philosophie.de