



### **Dietlind Zimmermann**

ist Philosophin, Autorin, Redakteurin des Taijiquan & Qigong Journals und seit 1992 Lehrerin für Taijiquan und Qigong. „Mit Freude begleite ich seitdem Menschen auf ihrem Weg – Kinder, Erwachsene, Menschen mit Handicaps... Die „Bewegte Philosophie“ ermöglicht eine bewusste Wahl aus den geistigen Quellen Asiens und Europas, bringt Körper und Geist heilsam zusammen und öffnet uns neue Horizonte.“

### **Isolde Schwarz**

ist Sozialpädagogin, Taiji- und Qigong-Lehrende, seit 25 Jahren in eigener Schule. „Bewegungsqualitäten zeigen sich nicht nur in der Taiji- und Qigong-Form sondern auch in persönlichen Lebenszusammenhängen. Deshalb heißt „Bewegte Philosophie“ für mich, mit Körper und Herz zu erspüren, wie daoistische und buddhistische Weisheit unser Leben bereichert und durchdringt.“

BEWEGTE PHILOSOPHIE SCHWARZ | ZIMMERMANN GbR

### **SEMINARORT**

Milelja-Inselgarten, 81108 Molivos / Lesbos  
[www.milelja-inselgarten.com](http://www.milelja-inselgarten.com)

### **SEMINARINHALT + UNTERRICHT**

- Qigong
- Taiji-Tanz
- Herz-Meditation / Tonglen
- Dao Yin / Yin Yoga
- Sonnenuntergangs-Meditation
- 6 Tage (Do. bis Di.) ca. 4 Stunden täglich

### **SEMINARGEBÜHR + ÜBERNACHTUNG**

- 420.- € Seminargebühren
- Preise für Übernachtung incl. Halbpension im EZ, DZ, Ferienwohnung im Haupthaus oder auf dem Gelände: zwischen 344.- € und 474.- € pro Person + Woche, siehe Anmeldung

### **ANREISE**

individuell, Transfer zum Seminarort wird auf Wunsch organisiert

### **ANMELDUNG bis 30. April 2017**

Informationen und Anmeldeformular hier anfordern:

### **BEWEGTE PHILOSOPHIE**

Schwarz | Zimmermann GbR  
Mühlendamm 76 a, 22087 Hamburg  
040 / 20 90 59 36 Dietlind Zimmermann  
030 / 614 60 90 Isolde Schwarz  
[info@bewegte-philosophie.de](mailto:info@bewegte-philosophie.de)

[www.bewegte-philosophie.de](http://www.bewegte-philosophie.de)

Fotos + Gestaltung: Isolde Schwarz

# **RUHIGES HERZ - STILLE KRAFT**

**TAIJI**

**QIGONG**

**MEDITATION**

**LESBOS**

**27. SEPT. - 4. OKT. 2017**

**ISOLDE SCHWARZ**

**DIETLIND ZIMMERMANN**







# RUHIGES HERZ - STILLE KRAFT

## TAIJI - MEDITATION - QIGONG

Ein Retreat, um Mitgefühl zu kultivieren.  
Heilsame Übungen für Körper, Geist und Seele,  
für den Einzelnen, die Gemeinschaft und den Einklang mit „Mutter Natur“.  
Eine Woche Rückzug, um das innere „Ja“ zum Leben zu erneuern.

### Lesbos!

Dort umfängt uns ein Himmelsblau, das mehr ist als nur Farbe: Leuchten, Strahlen, Einladung an die Sinne. Das Meer scheint zu antworten mit Türkis- und Blau-Tönen... Schon immer war Lesbos eine Schnittstelle zwischen Orient und Okzident. Geschichte und Gegenwart bieten hier schmerzliche Grenz-Erfahrungen - aber auch einen großen Reichtum der Kultur und des Herzens.

Der **Milelja-Inselgarten**, wurde an einem Kraftplatz angelegt und ist mit dem Seminarraum Oktogon, großem Garten, Quellwasser-Pool und Blick auf das mittelalterliche Molivos eine Oase des Rückzugs und der Besinnung.

Neben dem Seminar ist Zeit für Wanderungen durch Oliven-Haine, zum 20 Minuten entfernten Strand oder durch **Molivos** mit seinen schmalen Gassen, dem malerischen Hafen, den kleinen Cafés und Tavernen. Auch wenn es ruhiger geworden ist auf der Insel: Immer noch sind die Menschen von Molivos herzliche Gastgeber und der Besuch auf der Insel ist ein **Geschenk an Leib und Seele**.

Wie leben wir mit dem, was wir als leidvoll erfahren und wie pflegen wir Harmonie und Glück in unserem Leben?  
Wie stärken wir unser eigenes Herz so, dass es zur Quelle von Kraft und Mitgefühl für uns und andere wird?

Wir üben auf Lesbos die buddhistische **Herzmeditation** und **Tonglen**, das unser Mitgefühl nährt.  
**Daoyin**-Übungen und **Qigong**, die eine liebevolle Verbindung zwischen Körper und Geist, zwischen Mensch und Natur stärken.  
**Taiji-Tanz**, der das Leben feiert.

Zwei Tage in der Natur (Ritual am Meer und Besuch der heißen Quellen sowie ein Praxis-Tag in den Bergen) sollen unsere Erfahrungen abrunden: Ein ruhiges Herz wird zur Quelle stiller Kraft...



*Qigong im Milelja-Inselgarten.*



*Taiji-Tanz am Meer*



*Der Seminarraum Oktogon.*



*Der Erd-Tempel*



*Im Seminarraum Oktogon.*



*Im Inselgarten-Labyrinth*