



Dietlind Zimmermann

ist Philosophin, Autorin, Redakteurin des Taijiquan & Qigong Journals und seit 1992 Lehrerin für Taijiquan und Qigong. „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 für unseren eigenen Weg.“

Isolde Schwarz

ist Sozialpädagogin, Taiji- und Qigong-Lehrende, seit 26 Jahren in eigener Schule. „Bewegungsqualitäten zeigen sich nicht nur in der Taiji- und Qigong-Form sondern auch in persönlichen Lebenszusammenhängen. „Bewegte Philosophie“ heißt für mich, mit Körper und Herz zuerspüren, wie daoistische und buddhistische Weisheit mein Leben bereichert und durchdringt.“

BEWEGTE PHILOSOPHIE

Schwarz | Zimmermann GbR
Mühlendamm 76 a, 22087 Hamburg
040 / 20 90 59 36 Dietlind Zimmermann
030 / 614 60 90 Isolde Schwarz
www.bewegte-philosophie.de

SEMINARORT

- Seminarzentrum Riederalp, Riederbühl 2
D-87509 Immenstadt im Allgäu
www.seminarzentrum-riederalp.de

SEMINARINHALT + UNTERRICHT

- Beschäftigung mit der traditionellen Ochsengeschichte
- Qigong
- Tägliches Taiji-Form-Laufen
- Daoyin / Yin-Yoga
- Herzmeditation
- Sonnenuntergangsmeditation
- Praxis auf dem Berg
- 7 Tage (Sonntag bis Samstag)
ca. 5 Stunden täglich, inkl. 2 Exkursionen

EXKURSIONEN

- Mit der Seilbahn auf den Berg, Wanderung und Meditation auf dem Berg
- Besuch des Viehscheid im Dorf

ANREISE

- individuell

SEMINARGEBÜHR/ÜBERNACHTUNG

- 450.- € + Übernachtung + Verpflegung
- Preise für Übernachtung incl. Vollpension zwischen 566.- und 654.-€ pro Person für 8 Übernachtungen siehe Anmeldung

ANMELDUNG bis 26. Febr. 2017

- Information und Anmeldeformular per Mail oder telefonisch anfordern



Fotos: D. Zimmermann / I. Schwarz / Gestaltung: I. Schwarz

Taiji Qigong Meditation:

Der Weg der Selbstkultivierung



RIEDERALP
8.-16. September 2018

Isolde Schwarz
Dietlind Zimmermann

Bewegte Philosophie Schwarz | Zimmermann GbR



Seminarzentrum Riederalp

Im Allgäu, im Naturpark Nagelfluhkette, liegt das Seminarzentrum Riederalp: ein spirituelles Seminar- und Retreathaus auf einem Hof in Alleinlage. Unser Seminarraum ist lichtdurchflutet – im Obergeschoss des Nebengebäudes wie in den Kronen der alten Bäume schwebend, mit Blick über das Tal zum Berg gegenüber.

Wir sind eingebettet in eine Vielzahl wunderbarer Orte in der umliegenden Natur- und Bergwelt. Eine Einladung, sich selbst zu begegnen. Die Gästezimmer sind schlicht und mit Holzböden oder Wollteppichen versehen. Das Haus wird liebevoll von einer Hausgemeinschaft geführt, die ihren Gästen vegetarische, teils biologische Vollverpflegung und eine rauch-, drogen- und alkoholfreie Atmosphäre bietet.



Den Ochsen zähmen... Der Weg der Selbstkultivierung

Im Herbst ist seit alters her das wichtigste Ereignis auf der Alm der Viehscheid. Das Vieh wird von den Sommerweiden am Berg bunt geschmückt mit Glockengeläut ins Tal zurückgebracht... Wir haben uns davon für das Thema unseres Herbst-Retreats auf der Riederalp inspirieren lassen: In der klassischen "Ochsengeschichte" des Zen/Chan wird bildhaft erzählt, wie der Mensch seinen Weg findet, seinen Lehrer, seine Aufgabe und diese schließlich meistert. Eine mögliche Interpretation der Geschichte ist: Das Leben meistern heißt, den Ochsen zu zähmen. Dann steht der Ochse für Gefahr wie für die Wildheit des eigenen Geistes/Herzens. Aber auch noch andere Aspekte kommen zum Tragen.

Wir werden die Aspekte der Ochsengeschichte mit Hilfe praktischer Übungen erforschen. So kann unser eigener Weg klarer werden und wir finden Hinweise, wie wir ihn in unserem Alltag und Üben weiter verfolgen können.

Am letzten Tag unseres Aufenthaltes gehen wir - wie in der Ochsengeschichte - „zurück auf den Marktplatz“ und besuchen gemeinsam den Viehscheid.

Der Ochsenbilderzyklus Vers vier: Das Einfangen des Ochsen

Mit größter Mühe und gesammeltem Geist
fing ich den Ochsen ein
Wild und unbändig seine Kraft
ich darf nicht loslassen
Mal drängt er hinauf
zu den Bergweiden
Mal will er entfliehen
zwischen Nebel und Wolken

Chan-Meister Guo An (12. Jahrh.)

