



Isolde Schwarz

Sozialpädagogin, Taiji- und Qigong-Lehrende seit 20 Jahren in eigener Schule und für unterschiedliche Anbieter. Auf meinem Taiji-Weg ist es immer wieder die Verbindung von Körper, Geist und Herz die mich zutiefst berührt und inspiriert. „Bewegte Philosophie“ heißt für mich, mit Körper und Herz zu erspüren wie daoistische und buddhistische Weisheit mein Leben bereichert und durchdringt. Indem wir uns für die reiche Symbolsprache daoistischer Energiearbeit öffnen zeigen sich Bewegungsqualitäten nicht nur in der Taiji / Qigong-Form sondern auch in persönlichen Lebenszusammenhängen. Ich möchte einladen zu einem sinnlichen Erfahrung der Dimension jenseits des Denkens.



Dietlind Zimmermann

studierte Philosophie, Germanistik, Pädagogik, Psychologie. Ich unterrichte seit 1992 Taijiquan und Qigong, bin seit vielen Jahren als Dozentin und Ausbilderin für div. Institutionen tätig. Das Konzept der „bewegten Philosophie“ wuchs langsam in mir – mit der beglückenden persönlichen Erfahrung, dass eine lebendige Philosophie bewegende und bewegte Philosophie ist. Ihre Fragen kommen aus unserem Leben und ein tiefes Einlassen auf sie gibt unserem Leben neue Qualität. Westliche und östliche Weisheit begegnen sich: Sokrates und Laotse können gleichermaßen für uns Führer auf unserem Weg sein. Das „Philosophieren“ – das Klären des Bewusstseins im Gespräch und das „Handeln“ – das Verankern der Erkenntnisse im Körper durch Bewegung sowie die Eröffnung neuer Erfahrungsräume in der Bewegung sind für mich die zwei Säulen der bewegten Philosophie: um Klarheit aus tieferen Quellen zu gewinnen, als sie der Verstand allein zur Verfügung stellt.

SEMINARORT

- Hotelanlage Heiderose
In den Dünen 127, Vitte, Hiddensee
www.heiderose-hiddensee.de

SEMINARINHALT

Übungsschwerpunkt Innere Alchemie:

- Sitzmeditation im Schweigen
- Dehnübungen für Sitzmeditation
- Sonnenaufgangs- oder -untergangsmeditation
- Qigong-Gehen, meditatives Gehen im Schweigen
- Taiji-Ritual nach Chungliang Al Huang
- Aspekte der 18fachen Methode (Taiji-Qigong)
- Taiji: Dialog in der Stille
- Üben in der Natur (je nach Witterung)

Änderungen vorbehalten

INSELERKUNDUNG

- Fahrräder für die autofreie Insel können ausgeliehen werden
- Inselrundfahrt mit Kremser in Planung

SEMINARGEÜHREN

- 380.- € + Übernachtungskosten

ÜBERNACHTUNG

- In Ferienwohnungen in Reetdachhäusern mit viel Platz für zwei Personen incl. Mittagsimbiss. Siehe beiliegenden Coupon
- Verlängerungstage (Urlaub) auf Anfrage möglich

ANREISE

- individuell, Transfer zum Seminarort kann auf Anfrage organisiert werden

ANMELDUNG

- mit beigefügtem Coupon

Und für 2013 zum vormerken:

Lesbos-Seminar vom 2. bis 9. bzw. 12. Oktober

BEWEGTE PHILOSOPHIE

Schwarz | Zimmermann GbR
Mühlendamm 76 a
22087 Hamburg

040 / 20 51 29 Dietlind Zimmermann

030 / 614 60 90 Isolde Schwarz

www.bewegte-philosophie.de

STILLE UND WEITE

TAIJI - MEDITATION - QIGONG

14. - 21. SEPTEMBER 2012

AUF HIDDENSEE

BEWEGTE PHILOSOPHIE SCHWARZ | ZIMMERMANN GbR

Fotos + Gestaltung: Isolde Schwarz

ISOLDE SCHWARZ

DIETLIND ZIMMERMANN

BEWEGTE PHILOSOPHIE SCHWARZ | ZIMMERMANN GbR



STILLE UND WEITE

KRAFTQUELLE NATUR: HIDDENSEE

Taiji und Qigong sind ganzheitliche Übungswege, die u.a. aus der Weisheit daoistischer und buddhistischer Philosophie schöpfen und uns dabei unterstützen zu „heilen“ – denn heil heißt auch: ganz sein, eins sein. Die größte „Heilerin“ ist „Mutter Natur“. Wenn der Lärm und die Hektik des Alltags in den Städten zurück bleiben, wenn wir den Lärm unserer Gedanken zur Ruhe kommen lassen: dann öffnet sich vor und in uns die Weite und wir tauchen erneut ein in die heilsame Stille.

HIDDENSEE

Endlich ankommen: den Alltag zurückgelassen
nach der Reise mit Bahn, Schiff und Pferdewagen.
Dann: Stille, Stille, Stille.
Kein Auto. Kein Lärm. Nur Möwen und Wind.
Die Ohren lauschen verwundert.

Meer, Weiden, Hügel, Dünen. Ein Leuchtturm.
Die Augen geblendet von Weite und Licht.
Auf der Haut Sonne und Seeluft und Salz.
Das Gesicht ins Licht halten wie eine Blüte zur Sonne.
Kühler Wind im Rücken.
Die Lungen füllen sich mit Inselluft.
Im Ohr das endlose Rauschen des Meeres.
Und das Schreien der Möwen.
Nackte Füße auf warmen Sand.
Im Bauch Sanddornmarmeladen-Brötchen
vom Frühstück auf der Terrasse.

Die Wellen kommen - die Wellen gehen.
Dieser Moment meines Lebens kommt.
Dieser Moment meines Lebens geht.

Vertrauensvoll stehen unter dem Himmel.
Vertrauensvoll stehen auf der Erde.

Glücklich.

STILLE UND WEITE

Was Konfuzius „vollkommene Weisheit“ und der Buddha „geistige Schau“ nennt, finden wir im Daoismus als „innere Schau“ (Nei-Guan). Wir wollen uns diesem Zustand der Herzensruhe und Stille des Geistes annähern. Mit Übungen des Taiji oder des Qigong, mit Bewegungen, die aus der Stille kommen und Bewegung, die in die Stille führen, können wir unendlichen Raum und tiefe Ruhe erfahren.

Hiddensee - mit einem hohen Himmel über uns und der Weite des Meeres um uns herum: Strand, Dünen, Wiesen atmen den Rhythmus der Natur und helfen uns, diesen Rhythmus in uns selbst wieder zu finden. Das Auge kann im Außen weit schauen, das Ohr kann lauschen auf das, was der Wind von weit her heran trägt. Schweigt der Wind, schweigt die Möwe... hören wir: Stille.

Wir wenden uns nach innen, öffnen die inneren Augen und Ohren und lauschen: nach dem Unhörbaren hören - bis Geist und Atem so leise und leicht werden, dass die Stille sich in uns ausbreitet und Herz und Geist umfängt. Bis innen und außen eins werden in unserem Herzen.



Sich öffnen in die Weite



Reetdachhäuser „Heiderose“



Einswerden mit der Natur,



...schauen und lauschen.



Zwischen Himmel und Erde



...bewegt still werden.

Bewegte Philosophie
Schwarz | Zimmermann

Hamburg
Berlin
Lesbos

"Bewegte Philosophie" bedeutet: die Weisheit des Denkens und die Weisheit des Körpers zu tiefer Erkenntnis verbinden. Auf den Spuren der Gedankenwelten unserer eigenen Kultur und im Spiegel des alten Wissens des Ostens - Daoismus, Buddhismus, Konfuzianismus - öffnen wir uns neuen Erfahrungsräumen auch mit Hilfe des Körpers. Wenn wir ihren geistigen Gehalt erforschen oder aber z.B. die Texte Lao Dses mit dem Körperwissen des Taiji kombinieren, können wir am eigenen Leib erfahren: tiefe Verwurzelung in der Realität und spirituelle Klarheit können Hand in Hand gehen.

"Bewegte Philosophie" bietet Begleitung und praktische Lebenshilfe für Einzelne sowie Vertiefung und Weiterbildung für Übende und Fachfortbildungen für Unterrichtende u.a. zu folgenden Themen

- Qigong – lebendige Weisheit
- Taiji im Dialog
- 5 Wandlungen / 5 Emotionen
- Yi Jing / I Ging in Bewegung
- Dao De Jing / Tao Te King in Bewegung
- Philosophische Lebensberatung
- Spirituelle Begleitung / Sterbebegleitung
- Qigong- und Taiji-Reisen nach Lesbos / Griechenland und Hiddensee / Ostsee

Alle Infos auf:

www.bewegte-philosophie.de

BEWEGTE PHILOSOPHIE
Schwarz | Zimmermann GbR
Mühlendamm 76 a
22087 Hamburg
040 / 20 51 29 Dietlind Zimmermann
030 / 614 60 90 Isolde Schwarz

ANMELDUNG

„Stille und Weite“ Hiddensee 14. – 21.9.2012

- Kursgebühren für **6 Tage** Unterricht,
ca. 6 Std. täglich,
mit zwei Dozentinnen: € 380.-
- Kremserfahrt von der Fähre
zum Hotel und zurück ca. € 15.-
- 6 x Mittagsimbiss € 60.-
- Kosten für ev. Ausfahrt mit dem Kremser
werden vor Ort erhoben
- Bahnfahrt + Fähre nach Hiddensee
müssen selbst gebucht werden
- Meditationskissen + Decken bitte mitbringen
(oder vor Ort gegen Gebühr ausleihen)

Unterkunft Hotelanlage Heiderose

Preise pro Person + Woche

- Ferienwohnung mit Terrasse im Reetdachhaus
+ zwei sep. Schlafmöglichkeiten € 234,50
- Einzelzimmer im Haupthaus incl.
Frühstück und Saunanutzung € 420.-
- Pauschale für erstes Abendessen, erstes
Frühstück, Kurtaxe + Seminarraum: € 50.-

Die Zimmervergabe erfolgt nach Eingang der Buchung. Unterkunfts Wahl kann nicht garantiert werden. Die Anmeldung wird verbindlich mit **Überweisung** der **Übernachungskosten** an Schwarz | Zimmermann, Comdirect Bank AG, Konto Nr. 57 611 92, BLZ 200 41 144

Die **Seminargebühren von € 380.- müssen bis zum 1. August 2012** überwiesen werden.

Bei einer **Stornierung** ab 31.3.2012 wird ein Betrag von € 100.- einbehalten, bei Stornierung ab 1.6.2012 muss die gesamte Übernachtungsgebühr einbehalten werden, es sei denn es wird ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt. Das gleiche gilt für die Seminargebühren ab 15.8.2012.

Anmeldung Seite 2:

Die Zimmervergabe erfolgt nach Eingang der Buchung. Unterkunftswahl kann nicht garantiert werden. Die Anmeldung wird verbindlich mit einer **Überweisung der Übernachtungskosten** an Schwarz | Zimmermann, Comdirect Bank AG, Konto Nr. 57 611 92, BLZ 200 41 144

Die **Seminargebühren von € 380,-** müssen bis zum **1. August 2012** überwiesen werden.

Bei einer **Stornierung** ab 31.3.2012 wird ein Betrag von € 100,- einbehalten, bei Stornierung ab 1.6.2012 muss die gesamte Übernachtungsgebühr einbehalten werden, es sei denn es wird ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt. Das gleiche gilt für die Seminargebühren ab 15.8.2012

Bitte deutlich und komplett ausfüllen:

Vorname.....

Name.....

Strasse.....

PLZ Ort.....

Tel......

Email.....

Wünsche für die Unterkunft:

Ferienwhg. zu zweit.....

EZ Hotel.....

Meditationskissen (10,-€) ja..... nein.....

Decke (10,-€) ja..... nein.....

Datum,
Unterschrift.....

Einsenden an:

BEWEGTE PHILOSOPHIE
Schwarz | Zimmermann GbR
Mühlendamm 76 a
22087 Hamburg
040 / 20 51 29 Dietlind Zimmermann
030 / 614 60 90 Isolde Schwarz
www.bewegte-philosophie.de

„Stille und Weite“

Hiddensee 14. – 21.9.2012

- Kursgebühren für **6 Tage** Unterricht, ca. 6 Std. täglich, mit zwei Dozentinnen: € 380,-
- Kremserfahrt von der Fähre zum Hotel und zurück ca. € 15,-
- 6 x Mittagsimbiss € 60,-
- Kosten für ev. Ausfahrt mit dem Kremser werden vor Ort erhoben
- Bahnfahrt + Fähre nach Hiddensee müssen selbst gebucht werden
- Meditationskissen + Decken bitte mitbringen (oder vor Ort gegen Gebühr ausleihen)

Unterkunft Hotelanlage Heiderose

Preise pro Person + Woche

- Ferienwohnung für 2 Personen in kleinem Reetdachhaus mit offenem Schlafraum unterm Spitzdach, Wohnraum mit Schlafcouch, Küche, Bad, Terrasse pro Person € 234,50
- Einzelzimmer im Hotel mit Frühstücksbuffet und Saunanutzung € 420,-
- Pauschale für erstes Abendessen, erstes Frühstück, Kurtaxe + Seminarraum: € 50,-
- Verlängerungstage auf Anfrage möglich

Die Zimmervergabe erfolgt nach Eingang der Buchung. Unterkunftswahl kann nicht garantiert werden. Die Anmeldung wird verbindlich mit **Überweisung der Übernachtungskosten** an Schwarz | Zimmermann, Comdirect Bank AG, Konto Nr. 57 611 92, BLZ 200 41 144. Die **Seminargebühren von € 380,-** müssen bis zum **1. August 2012** überwiesen werden.

Bei einer **Stornierung** ab 31.3.2012 wird ein Betrag von € 100,- einbehalten, bei Stornierung ab 1.6.2012 muss die gesamte Übernachtungsgebühr einbehalten werden, es sei denn es wird ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt. Das gleiche gilt für die Seminargebühren ab 15.8.2012.

bitte abtrennen