

25 Tage Zhineng Qigong Retreat

„Practice is the way“ mit Xi Xiaofeng

Immerse yourself- tauche ein ins Feld!



05.- 30. Oktober 2020

Seminarhaus Mühlrain

Knüllwald-Niederbeisheim

Viele von uns sind in einem ständigen Stressmodus. Die Flut und Geschwindigkeit an Bildern und Nachrichten, die Anforderung, unseren Alltag möglichst erfolgreich zu bewältigen und die Ratlosigkeit angesichts drängender Probleme unserer Zeit überfordert uns und lässt Seele und Körper aus dem Gleichgewicht geraten.

Aktiv für deine Gesundheit mit Zhineng Qigong

Zhineng Qigong ist eine besonders effektive Qigong Form zur Erhaltung der körperlichen, mentalen und emotionalen Gesundheit. Es stärkt den ganzen Körper, löst Blockaden wirksam auf und unterstützt die Balance von sympathischem und parasympathischem Nervensystem. Die Übungen sind einfach und natürlich und brauchen weder einen bestimmten Ort, noch zusätzliche Hilfsmittel. Unabhängig vom Alter und Gesundheitszustand ist es möglich, mit Zhineng Qigong den eigenen Körper zu vitalisieren und Heilungsprozesse anzuregen und zu unterstützen.

Wie kann Qigong dazu beitragen, dass du dich frei machen kannst von innerem Stress und krank machenden Gedanken, Gefühls- und Verhaltensmustern?

In einer Zeit der zahllosen Angebote zur schnellen Selbstoptimierung ist Qigong ein guter Weg der nachhaltigen, stetigen Erneuerung, der in eine wohltuende Entschleunigung und ganzheitliche Regeneration führt.

Das sprichwörtliche „Runterkommen“ geschieht ganz nebenbei, während dein Gehirn aus dem Stressmodus in einen Modus der inneren Achtsamkeit und Entspannung eintritt und dein Verstand zur Ruhe kommt. Das geschieht durch eine Kombination von angeleiteter innerer Beobachtung mit visueller Vorstellung, Worten und Klängen und durch die Erschaffung eines gemeinsamen Energiefeldes, das größer ist als das individuelle Energiefeld. Annehmen, da sein lassen, bei dir ankommen ist der erste Schritt. Aus dieser Akzeptanz heraus entsteht Leere und Freiraum, in den das Qi, die Lebensenergie kraftvoll einströmen kann. So kannst du ganz natürlich „über dich“, d.h. über alle längst überholten Selbstkonzepte hinauswachsen und aus dem „Feld der unbegrenzten Möglichkeiten“ schöpfen.

Warum ist es so wichtig, für eine Weile ganz aus deinem Alltag rauszugehen?

Unsere eingefahrenen Gewohnheiten sind hilfreich zur Bewältigung des Alltags, verhindern aber, dass wir Neues entdecken können. Rollenzuweisungen, Erwartungen an uns selbst und auch Erwartungen anderer begrenzen uns vielfach und engen uns ein. Wenn wir unser gewohntes Umfeld verlassen, uns aus unserer Komfortzone bewegen, entsteht Raum für das Unbekannte. Die eingefahrenen Geleise zu verlassen, lohnt sich, denn es schafft Raum, um uns selbst neu zu erfahren und Spielräume zu erweitern und zu verändern.

Der Aufenthalt in einer wohltuenden Atmosphäre mit einer Gruppe Gleichgesinnter in einem kraftvollen, liebevollen Qifeld tut Leib und Seele gut.

Intensive tägliche Meditationen, Schweigetage und tiefes Praktizieren im Zustand völliger Entspannung erneuern dich von innen. Erfahrungsgemäß wird das Energiefeld täglich stärker und kraftvoller. In diesem heilenden, liebevollen Feld können sich mentale, emotionale und körperliche Blockaden auf natürliche Weise auflösen. So kann die wahre, freie Natur zum Vorschein kommen. Das ganze System- Denken und Fühlen, Organe und Körperstrukturen werden von Grund auf gereinigt. Innere Klarheit, neue Willenskraft und eine gesunde Balance entstehen.

Wer ist Lehrer Xi?

Xi Xiaofeng unterrichtet seit 2012 in Europa. Sein großes Herz, seine Sanftheit und Willensstärke und seine Intuitiven Fähigkeiten erzeugen ein Feld, in dem es leicht ist, sich neu auszurichten und Selbstvertrauen und Selbstliebe zu entwickeln. Lehrer Xi Xiaofeng gehört der Gruppe Daohearts an (daohearts@qq.com) Lehrer- und Heilerausbildung, Qigong Heilungsretreats und die Arbeit mit paranormalen Fähigkeiten sind Kern seiner Arbeit. Er widmet sich darüber hinaus der Erforschung der Zhineng Wissenschaft und ist seit einigen Jahren neben seiner Lehrtätigkeit maßgeblich involviert in Forschungsprojekte, die den Einfluss des Bewusstseins auf Materie untersuchen.

Im Herbst 2020 vom **5.- 30. Oktober** wird es erstmals ein **25 tages Retreat in Deutschland** geben. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, tief an der eigenen Gesundheit zu arbeiten und mit sich selbst ins Reine zu kommen. Das Retreat ist geeignet für alle Entschlossenen, die sich Veränderung, auch Heilung, wünschen und bereit sind, die volle Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und im besten Sinne daran zu arbeiten.

Das Seminar findet in dem kleinen nordhessischen Dorf Niederbeisheim, mitten zwischen Hügeln und Wäldern am Rande des Knüllgebirges statt. Dort werden wir in einem schönen Tagungshaus (Tagungshaus Mühlrain) wohnen und eine entspannte, gute Zeit miteinander verbringen. Freundliche Zimmer, leckeres, gesundes Essen, Spaziergänge in der guten nordhessischen Mittelgebirgsluft, bunte Laubwälder im Oktober, die Stille auf dem Land- das alles wird diese tiefe Zeit der Wandlung begleiten.

Voraussichtliche Zeitstruktur:

Morgenübung: 7.30-8.30 Uhr

Frühstück: 8.30-9.30 Uhr

Praxis u. Theorie: 10- 12.30 Uhr

Mittagspause: 12.30- 15 Uhr

Praxis u. Theorie: 15-18 Uhr

Abendessen: 18.30 Uhr

Abendprogramm*: 19.30- 21 Uhr

*Meditation, Mantra Singen, Tanzen, Tönen

Die Sonntage stehen zur freien Verfügung. Es können Ausflüge in die Umgebung organisiert und nach Wunsch verschiedene kreative Angebote gemacht werden.

Bitte buche deine Unterkunft selbst. Im Tagungshaus stehen Einzel- und Doppelzimmer zur Verfügung. Falls sich für eine Doppelzimmerbelegung keine zweite Person findet, muss der Einzelzimmerzuschlag bezahlt werden.

Falls du besondere Wünsche hast bezüglich der Verpflegung (z.B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Halbpension statt Vollpension etc.), teile das bitte der Hausleitung mit.

Für deine Zimmerbuchung schicke eine Mail an mail@muehlrain.de

Wenn du nicht im Haus übernachten möchtest, kläre bitte mit der Hausleitung, ob du Vollverpflegung wünschst oder nur am Mittag- und Abendessen teilnehmen möchtest. Den Tarif bei Vollverpflegung kannst du der Preistabelle entnehmen. Bitte melde dich in jedem Falle im Haus an unter : mail@muehlrain.de

Weitere Informationen findest du auf der Website des Tagungshauses:
http://tagungshaus-muehlrain.com/pages/muehlrain_willkommen.html

Falls du weitere Fragen hast, richte diese bitte an Luise. Email: qigonghessen@email.de

Seminarleitung und Übersetzung ins Deutsche:

Luise Kohl- Hajek



Anita Ilicic



Marlena Hajek



Über uns:

Luise: Zhineng Qigong Lehrerin, Lehrerin für Englisch, Kunst und Theater i.R.

Anita: Zhineng Qigong Lehrerin, Yoga Lehrerin, Erlebnispädagogin

Marlena: Zhineng Qigong Lehrerin, Tanz, Gesang, Lebenskunst

Wir freuen uns, euch begleiten zu können!!! 😊

Deine finanzielle Investition:

Teilnahmeoptionen: Woche 1 / Woche 1 und 2 / Woche 1,2 und 3/ Komplettes Seminar

	Seminargebühr	Seminar mit Vollverpflegg	Seminar mit Vollverpflegg. und Unterbringung im DZ	Seminar mit Vollverpflegg. und Unterbringung im EZ
Woche 1	540 €	735 €	822 €	870 €
Woche 1+2	975 €	1390 €	1586 €	1690 €
Woche 1,2+3	1400 €	2050 €	2340 €	2500 €
komplett	1690 €	2450 €	2730 €	2990 €
Woche 1 +3	900 €	1290 €	1464 €	1560 €
Woche 1 + 4	830 €	1188 €	1347 €	1435 €
Woche 1,3+4	1260 €	1845 €	2106 €	2250 €

Woche 1 und 4/ Woche 1,3 und 4*

Wir wissen, dass es für viele nicht leicht ist, sich einen ganzen Monat aus dem Alltag zurück zu ziehen. Deshalb bieten wir an, dass Teilnehmer, die an der ersten Woche teilgenommen haben, in der 3. und/ oder 4. Woche noch einmal dabei sein können.

Woche	M	D	M	D	F	S	S
1	5	6	7	8	9	10	11
2	12	13	14	15	16	17	18
3	19	20	21	22	23	24	25
4	26	27	28	29	30		

Zahlungsoptionen :

1. Deine Anmeldung ist nur gültig mit der Überweisung einer Anzahlung von 150 €. Dieser Betrag kann nicht zurück erstattet werden im Falle eines Rücktritts.
2. Es ist möglich, den Betrag in monatlichen Raten zu bezahlen. Die Höhe der jeweiligen Rate steht dir frei.
3. Der komplette Seminarbetrag muss spätestens am 1.9..2020 eingegangen sein.

Richte deine Anmeldung bitte per mail an : qigonghessen@email.de
oder postalisch (ausgefülltes Formular) an :

Luise Kohl-Hajek, Honiggasse 3, 34576 Homberg