



„Im Einklang sein“

Qigong und Mantrasingen im Harz

Wochenendseminar mit Sabine Jakob und Stephan Hilchenbach



Freitag, 03. – Sonntag, 05. Juli 2020

in der „Villa Viriditas“, Elbingerode (Harz)

Qigong-Übungen, Mantrasingen und Naturerleben ergänzen sich in diesem Seminar zu einer *intensiven und nachhaltigen ganzheitlichen Erfahrung für Körper, Geist und Seele*.

Wir nehmen uns ein ganzes Wochenende Zeit, um zur Ruhe zu kommen.

In Stille und Klang lösen wir uns von unserem geschäftigen Alltagszustand. Stilles Qigong und meditatives Singen öffnen Wege zu tiefen inneren Schichten, in denen uns die Qigong-Übungen und Mantras *wirkungsvoll reinigen und stärken* können.

Wir besuchen nahe gelegene Wald-Kraftorte, um uns achtsam mit der Natur zu verbinden. Dabei empfangen wir das nährenden Qi der Umgebung und geben dankbar unsere Liebe zurück.

Stilles Qigong

ist die meditative Urform der chinesischen Energiearbeit, älter als Akupunktur oder Kräuterheilkunde.

Anders als in den bekannten bewegten Qigong-Übungen werden im Stillen Qigong die äußeren Bewegungen reduziert. Die Aufmerksamkeit wird ins Innere gerichtet.

Das Qi wird dabei durch die Vorstellungskraft gelenkt oder findet seinen Weg von selbst, um Körper, Geist und Seele zu regulieren, Blockaden zu lösen und das natürliche Gleichgewicht des Organismus wiederherzustellen.

„Himmel, Erde, Mensch sind eins.“



Die erfahrene [Qigong-Trainerin und Qigong-Therapeutin Sabine Jakob](#) leitet uns an, durch tiefe Entspannung in die Stille unseres Seins zu gelangen.

Indem wir uns in die Stille zurückziehen, können Körper, Geist und Seele wieder zueinander finden und kehren so zum Ursprung zurück: in die Einheit von Himmel, Erde und Mensch.

Die von Sabine vermittelten Übungen aus dem [Tian Ai Qigong](#) gehen weit über rein körperliche Übungen hinaus und zeigen, wie wir uns durch Qigong mit dem Universum verbinden können. Das Energiefeld von Himmel, Erde und Mensch kommt in Einklang.

Schwingen in Resonanz



Meditatives Singen ausgewählter Mantras öffnet einen heiligen Raum, in dem Ein-Klang ebenfalls erfahrbar wird.

Behutsam führt uns [Stephan Hilchenbach](#) mit Stimme und Harmonium in diesen Klangraum hinein.

Wir singen, hören und spüren, schwingen in Resonanz mit dem Universum.

Unser Geist lockert seine oft allzu feste Umklammerung, unser Herz öffnet sich.

So kann sich die reinigende Kraft der Silben jahrtausendealter Mantras in uns entfalten.

Einladung:

Eingeladen sind alle, die innere Ruhe finden und Körper, Geist und Seele harmonisieren möchten. Stilles Qigong, meditatives Singen und die uns umgebende Natur schaffen den dafür geeigneten Raum.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die vermittelten Qigong-Übungen sind auch für Anfänger*innen geeignet. Zum Mantrasingen braucht es weder schöne Stimmen noch Perfektion. Wer nicht singen mag, lauscht dem Klang.

Seminarhaus „Villa Viriditas“

Das [Seminarhaus „Villa Viriditas“](#) liegt mitten im Wald am Rand des kleinen Harzortes Elbingerode, ca. 10km südlich von Wernigerode.

Anschrift:

Unter den Birken 14
38875 Elbingerode (Harz)

Tel. 039454-488255

www.villa-viriditas.de

Viriditas (vom lat. *viridis* = grün) ist der von Hildegard von Bingen gebildete lateinische Begriff für Grünkraft und bezeichnet eine Grundkraft, die der gesamten Natur, also Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien innewohnt. Kommt uns das bekannt vor? In der chinesischen Weisheitslehre heißt diese Lebenskraft „Qi“. Wie passend für unser Seminar. :-)

Wir haben die Villa komplett gebucht, so dass wir dort ganz unter uns sind.

Vom Seminarhaus aus erreichen wir zu Fuß einige wunderschöne Kraftorte, die wir während des Seminars aufsuchen werden.

Zimmer:

Untergebracht sind wir in liebevoll eingerichteten und modern ausgestatteten **Doppel- bzw. Zweibettzimmern** mit jeweils abgetrenntem Bad (Dusche). In zwei Zimmern besteht noch eine Aufbettungsmöglichkeit.

Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.

Eine Einzelunterbringung ist je nach Anzahl der Teilnehmer*innen gegen Aufpreis von 25,- € möglich.

Verpflegung:

Das Team des Seminarhauses verwöhnt uns mit leckerer **vegetarischer Vollverpflegung**.

Kosten:

Die Seminargebühr beträgt pro Person **300,- €** (bei Übernachtung im Doppelzimmer).

Für Unterbringung im Einzelzimmer beträgt die Seminargebühr pro Person **325,- €**.

In dieser Gebühr sind alle Kosten für Unterkunft und Verpflegung enthalten.

Beginn:

Unser Seminar beginnt am Freitag, dem 3. Juli 2020 um 19 Uhr mit einer Begrüßungsrunde und anschließendem gemeinsamen Abendessen. Danach stimmen wir uns mit Meditation und Mantrasingen auf das Wochenende ein.

Die Anreise ist ab 14 Uhr möglich.

Ende:

Das Seminar endet am Sonntag, dem 5. Juli 2020 gegen 14 Uhr.

Die Zimmer sollten jedoch bereits bis 11 Uhr geräumt sein.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung, ggf. Wollsocken
- festes Schuhwerk für Waldspaziergänge
- ggf. Regenbekleidung
- Trinkflasche und Picknick-Dose

Anmeldeschluss:

Anmeldeschluss ist der **1. Mai 2020**.

Das Seminar findet ab mindestens 10 Teilnehmer*innen statt.

Anmeldungen sind auch nach Anmeldeschluss noch möglich, wenn die Mindestteilnehmerzahl bis dahin erreicht wurde.

Es stehen insgesamt nur 18 Seminarplätze zur Verfügung. Rechtzeitige Anmeldung ist daher ratsam.

Weitere Informationen zum Seminar:

<https://www.chanten-mantrasingen.de/seminare-kurse/qigong-und-mantrasingen/>

Anmeldung:

Anmeldeseite aufrufen

oder nutze diesen Link zur Anmeldeseite:

https://www.chanten-mantrasingen.de/termin/wochenendseminar-im-einklang-sein-qigong-mantrasingen-im-harz_2020-07-03/