

## Die Kraft der inneren Ordnung

### Bewusstheit und Klarheit auf allen Ebenen

#### Seminarbeschreibung:

Unser Körper ist die Plattform all unserer gemachten Erfahrungen. Dadurch, dass wir an erlebten Situationen festhalten, wird auch unsere Physis härter und weniger flexibel. Während des Seminars werden wir mit Hilfe von Traum Qi Gong Übungen den eigenen Körper wieder optimal geschmeidig machen und ausrichten. Durch diesen Ordnungszustand entsteht neben der physischen Präsenz auch Klarheit auf allen anderen Ebenen. Die bewusst vollzogene Verbindung von Himmel - Mensch - Erde läßt uns eine angenehme und heilsame Körperaufspannung erfahren. Die so freigewordene Energie können wir dann, entweder zur Erreichung persönlicher Ziele oder zu Heilzwecken nutzen. Gerade im Traum- und Schlafzustand sind uns die geistigen und emotionalen Fühllebenen besonders gut zugänglich. Mit Hilfe von Übungen aus dem Tao der Nacht bringen wir auch hier Bewusstheit hinein und lassen Träume Wirklichkeit werden.

#### Ablauf

Eine ganze Woche wird im Dezember zur Dreamtime. Ich gehe davon aus, dass bis dahin auch mein Buch fertig ist und als Übungshilfe zur Verfügung steht. Die Übungsmaterialien (inklusive dem Buch) werden vorab jedem Teilnehmer per Post zugeschickt. Ihr könnt wählen, ob ihr online (Dreamtime 1) oder live vor Ort (Dreamtime 2) oder das komplette Programm mitmachen möchtet. Die ersten 5 Tage finden als Online Zoom Session statt und das Wochenende von Samstag bis Sonntag ist als Präsenzveranstaltung geplant. In den online Sitzungen werden wir die einzelnen Tao der Nacht Praktiken gemeinsam einüben und wer mag kann diese dann am Wochenende vertiefen. Das Programm am Wochenende wird auf die Gruppe abgestimmt. Dabei kann auf individuelle Wünsche Rücksicht genommen werden. Die Inhalte der Online Tage findet ihr unten aufgeführt. Falls ihr übernachten möchtet ist das im Seminarraum möglich, bitte bringt eigene Bettwäsche mit, Bettbezüge braucht ihr nicht mitnehmen. Ansonsten werden die Übungs- und Essenszeiten innerhalb der Gruppe besprochen. D.h. es sind fließende Übergänge, so wie es sich gut anfühlt. Am Sonntag endet das Seminar am frühen Nachmittag, mit einem Mittagessen und anschließendem Tee/Kaffee/Kuchen.

#### Dreamtime 1 online

**Mo., 05.12.22 von 17.00 - ca. 20.00 Uhr per Zoom**

Traumaufgabe Tag 1 – Balance und Zentrierung:

- Das Qi Gong Lockerungsset
- Die 9 Aufmerksamkeitspunkte
- Traum Qi Gong Standposition 1 – 6
- Die Zentralachse fühlen
- Bewegtes Traum Qi Gong

## *Die Kraft der inneren Ordnung*

### *Bewusstheit und Klarheit auf allen Ebenen*

#### **Dreamtime 1 online**

**Di., 06.12.22 von 20.00 - ca. 22.00 per Zoom**

Traumaufgabe Tag 2 – Sich in der Zentralachse verankern:

- OM Laut
- Traum Qi Gong Standposition 7 bis 9
- Yin Meditation
- Traum Mudra 1
- Tiefes Eintauchen in unterschiedliche Entspannungszustände

**Mi., 07.12.22 von 17.00 - ca. 20.00 Uhr per Zoom**

Traumaufgabe Tag 3 – Die eigene Absicht stärken:

- Übungen des Traum Qi Gongs vertiefen
- Die Arbeit mit der eigenen Absicht („Yi“)
- Traum Mudra 2

**Do., 08.12.22 von 17.00 - ca. 20.00 Uhr per Zoom**

Traumaufgabe Tag 4 – Klarheit und Ordnung in der eigenen Ausrichtung erreichen:

- Weitere Vertiefung des Traum Qi Gongs
- Einführung in die Kunst des luziden Träumens.
- Luzidität auf allen Ebenen erzielen

**Fr., 09.12.22 von 18.00 - ca. 21.00 Uhr per Zoom**

Traumaufgabe Tag 5 - Den Traum Wirklichkeit werden lassen

- Vertiefung und Wiederholung des Traum Qi Gongs
- Was verhindert einen Traum? Widerstände lösen
- Die eigene Traumabsicht klar formulieren und aussenden

**Kosten für die Dreamtime 1 online von Montag - Freitag, inklusive Übungsmaterial 180,- Euro.**

#### **Dreamtime 2**

**Live vor Ort im Birkenweg 19, 65321 Heidenrod-Watzelhain**

**Sa., 10.12.22 ab 10.00 Uhr - open end**

**So., 11.12.22 ab 10.00 Uhr - 16.00 Uhr**

**Teilnahmegebühr: 350,- Euro inklusive Verpflegung und Übungsmaterialien.**

Es besteht die Möglichkeit im Seminarraum zu übernachten. 40,- Euro pro Nacht, jede weitere Person + 10,- Euro. D.h. bei zwei Personen kostet es 50,- Euro (pro Person dann 25,- Euro pro Nacht).

#### **Dreamtime 1 und Dreamtime 2**

**Teilnahmegebühr: 480,- Euro inklusive Verpflegung und Übungsmaterialien.**