



Du hast nun auch die Möglichkeit nach Jülich-Barmen zu kommen, bei uns im Zentrum SHOU in Ruhe deine Zeit zu leben, Energie zu tanken, sich dem Qigong und Tai Chi Chuan im geschützten Raum unter kompetenter Anleitung zu widmen, für eine Woche oder Monate. Geschlafen wird auf hauseigener Matratze im Meditationsraum oder Gästezimmer. Lehrer, Ehefrau und SchülerInnen leben zusammen. Du lernst den Lehrer nicht nur im Unterricht kennen, sondern Du siehst ihn auch im Alltag: Qigong und Tai Chi Chuan ist der Alltag, will im Alltag gelebt werden. Das kannst Du während deines Aufenthaltes im Zentrum erfahren.

Wir erarbeiten gemeinsam deinen Übungsweg. Der Unterricht ist auf 5 Tage die Woche angelegt. Zusätzlich kann am wöchentlichen Gruppenunterricht uneingeschränkt teilgenommen werden. Das Wochenende steht zur freien Verfügung. Um ein respektvolles Miteinander in einer Gemeinschaft zu ermöglichen sind Regeln wichtig, an denen sich alle orientieren können.

Der Mensch ist gemacht, um in Gemeinschaften zu leben. In früheren Zeiten waren das der Stamm, die Dorfgemeinschaft, die Großfamilie und seit vielen Jahrtausenden wohnen Menschen auch in spirituellen Gemeinschaften zusammen: Kommunen, Klöster, Ashrams etc. Nachfolgend findest du die wichtigsten Regeln für deine Meditationsarbeit:

Gemeinsame Morgenmeditation ab 6:30 Uhr (Zhan Zhuang), Taoistische Übungen, danach "Morgen - Tai Chi Chuan" ist fünf Mal pro Woche verpflichtend. Tagsüber mindestens 120 Minuten intensives Tai Chi Chuan - Training an fünf Tagen pro Woche empfehle ich, während die Teilnahme an mindestens einen wöchentlichen Gruppenunterricht pro Woche empfehlenswert ist.

Tagesablauf

6:30 - 9:00 Uhr

Gemeinsame Morgenmeditation (Zhan Zhuang/ Tai Chi Chuan)

9:15 - 9:45 Uhr

**Morgenpause mit gemeinsamen Frühstück
Persönliche Zeit**

10:30 - 13:00 Uhr

Tai Chi Chuan / Qigong / Meditation

13:00 - 17:30 Uhr

Persönliche Zeit

17:30 - 20:00 Uhr

Tai Chi Chuan

Montag/Mittwoch bis 21:00 Uhr

Wir haben uns entschieden, achtsam mit unserem Körper, allen Lebewesen und der Natur umzugehen. Auch auf Rauchen, Drogen und Alkohol verzichten wir gänzlich. Diese Überzeugung behalten wir auch außerhalb des Zentrums. Für den Aufenthalt in unserer Gemeinschaft ist diese Einstellung Grundvoraussetzung und eine wichtige Säule unseres Handelns. Ich, als Lehrer und Heiler, berate in Grundfragen der Spiritualität, Lebenshygiene und dem Praktizieren von Qigong und Tai Chi Chuan. Um das persönliche Wachstum aller in der Lebensgemeinschaft sicher zu stellen, gibt es weitere Hausregeln. Zu den wichtigsten gehört:

**Zwischen 22:00 und 6:00 Uhr ist Nachtruhe. In dieser Zeit verhalten wir uns ruhig und respektieren die Ruhephasen unserer Gemeinschaftsmitglieder. So können sich alle gut erholen und morgens ausgeruht in die Meditation gehen. Handygebrauch ist im Meditationsraum des Zentrums nicht erwünscht. Öffentlich abgespielte Musik nur nach Absprache möglich.
Was du privat, z.B. über Kopfhörer, hörst, ist natürlich Privatsache.**

Der Meditationsraum ist ein besonderer Raum. Achte diesen Raum besonders. Achte beim Heizverhalten auf ökologisches Bewusstsein. Wir bitten jeden einzelnen, auch durch sein persönliches Verhalten, umweltbewusst zu leben.

Wo immer Menschen zusammen wohnen, gibt es auch Konflikte. Wir bemühen uns die Grundprinzipien einer gewaltfreien, mitfühlenden und wertschätzenden Kommunikation umzusetzen

Neugierig geworden? Dann schau doch mal vorbei – probiere es aus:

Vorherige Anfrage erwünscht.

Anreise und Abreise nach Absprache