

Achtsame Auszeit: Meditation & ChiGong-Retreat

Do, 02.04. bis So, 05.04.2026, 09:00 Uhr - Aikido-Dojo, Hochstr. 7

Achtsame Auszeit: Meditation & Chi Gong - Ein Retreat für Körperbewusstsein, innere Ruhe und echte Verbindung mit Katharina Höfer & Dominique Brizin

In diesen vier Tagen laden wir dich ein, tief in die Welt der Achtsamkeit, des Spürens und der inneren Ausrichtung einzutauchen. Dieses Seminar verbindet Meditation, sensomotorische Körperarbeit und die 5 Elemente des Zhong Xin Dao I Liq Chuan zu einem ganzheitlichen Erfahrungsraum, der dich zurück zu Klarheit, Präsenz und innerer Kraft führt.

Was dich erwartet

Meditation & Achtsamkeit - geführt von Katharina Höfer

Wir erforschen gemeinsam die Grundlagen der Achtsamkeit und kultivieren den neutralen Geist. Du lernst verschiedene Meditationsmethoden kennen, übst reines Beobachten und findest heraus, welche Praxis dich am besten unterstützt, um Ruhe, Klarheit und innere Stabilität zu entwickeln.

"Wir finden heraus, was Achtsamkeit eigentlich ist und üben Reines Beobachten? damit wir Alltagssituationen klarer und mit innerer Ruhe begegnen können."

Der Achtsame Spür-Raum - mit Dominique Brizin

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf der Entwicklung deiner Listening Power (Ting Jin) - der Fähigkeit, Spannungen, Kräfte und innere Bedingungen im Körper wahrzunehmen, zu differenzieren und bewusst zu lenken.

Wir arbeiten mit sensomotorischen Solo- und Partnerübungen, die dir helfen, die feinen

Informationen deines Körpers zu "empfangen" und zu verstehen.

"Die Fähigkeit, durch Kontakt Informationen über Struktur, Absicht und Kraft zu empfangen? ein aktiver Prozess des sich immer neu Verbindens und Ausrichtens."

Du lernst, wie sich Satt/Voll und Leer im Körper anfühlen, wie sich Spannung aufteilt (split energy) und wie du Bewegungen aus innerer Organisation statt äußerer Anstrengung entstehen lässt.

Die 5 Elemente des Zhong Xin Dao - Solo & Partnerarbeit

Die 5 Elemente nach GM Sam Chin bilden den Bewegungsrahmen, in dem wir die im Spür-Raum gewonnenen Erkenntnisse anwenden. Jedes Element verbindet dich mit einem Organpaar und einer spezifischen Qualität von Kraft, Struktur und Ausrichtung.

"Every movement is connected to an organ - feel the connection? Stand solid, relax the body, hold the ball, breathing natural."

Du lernst:

- ? Erde - Zentrum, Stabilität, Neutralität
- ? Metall - Öffnen, Weiten, Klarheit
- ? Wasser - Tiefe, Loslassen, Fließen
- ? Holz - Verdichten, Ausrichtung
- ? Feuer -Dynamik, Präsenz

In der Partnerarbeit dienen die 5 Elemente als Vorbereitung für die Spinning Hands - ein spielerisches, aber hochpräzises Training für Wahrnehmung, Timing und innere Organisation.

Warum dieses Seminar besonders ist

- ? Du verbindest Meditation, Körperarbeit und innere Ausrichtung zu einem stimmigen Ganzen.
- ? Du lernst, deinen Körper als Informationsquelle zu nutzen - statt gegen ihn zu arbeiten.
- ? Du entwickelst ein feines Gespür für Spannung, Kraft und innere Bedingungen.
- ? Du erfährst, wie sich innere Ruhe und äußere Bewegung gegenseitig unterstützen.
- ? Du nimmst Werkzeuge mit, die dich im Alltag klarer, gelassener und präsenter machen.

Für wen ist dieses Seminar geeignet?

Für alle, die?

- ? Achtsamkeit nicht nur verstehen, sondern verkörpern möchten
- ? Chi Gong, Meditation oder Kampfkunst praktizieren
- ? ihr Körperbewusstsein vertiefen wollen
- ? innere Ruhe, Klarheit und Präsenz suchen
- ? Freude an achtsamer Bewegung und authentischer Begegnung haben

Vorkenntnisse sind nicht notwendig - nur Neugier und die Bereitschaft, dich auf dich selbst einzulassen.

Bitte bringe deine Wohlfühlmaterialien mit (Decke, warme Socken, Thermoskanne etc.).

Kosten:

Komplettpaket: 350 EUR (Frühbucher bis 15.03.2026: 290 EUR)

Einzelner Tag: 95 EUR

<https://brizintraining.de/?veranstaltung=91764>

Veranstalter: Brizin Training

<https://www.partyamt.com/>

Stand: 26.05.2026 15:00 Uhr