

# BEWEGUNG KLANG UND STILLE

In unserer Welt der totalen Reizüberflutung wird unser Denken und Handeln immer mehr von äußeren Einflüssen diktiert sowie von unseren unbekannten, unterbewussten Regungen beeinflusst.

In diesem Workshop erforschen wir gemeinsam die Bereiche von Bewegung, achtsamen Handeln, Klang und Gedanken, basierend auf den Prinzipien, die vor Tausenden von Jahren in der chinesischen und indischen Tradition entdeckt wurden. So können wir Klarheit gewinnen – über die eigene Wahrheit, über die Glaubenssätze, die uns zurückhalten sowie über das Geschenk, das unser eigenes Leben sein kann, wenn wir lernen, in der Stille unser tiefstes Wesen zu erkennen.



*Klangschalenmeditation mal anders*

Geführte Meditationen, geleitete Bewegung, einfache Techniken, die uns dort hinführen können, wo unsere natürliche, angeborene Vollkommenheit zur Geltung kommt. Uralte sowie neue Praktiken werden vorgestellt und gemeinsam geübt; es gibt auch genügend Raum für Fragen, Antworten und den Austausch miteinander.

**Wer kann mitmachen?** Jeder ist willkommen, Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Auch viele Tumorpatienten und Menschen mit Burn-Out empfinden diese Tage der Stille immer wieder als heilsam.



**Wer leitet die Klausur?** Ron Beier, über 50 Jahre Meditationserfahrung, autorisierter Kursleiter der "World Taiji Boxing Association" sowie autorisierter Guolin-Qigong Lehrer und Mitglied des College of Sound Healing und Mitglied der

Hier sind nur einige der Ergebnisse aus mehr als 70 Jahren Forschung über Meditation:

- erhöht den Blutfluss, verlangsamt die Herzfrequenz.
- löst eine tiefere Ebene der Entspannung aus.
- regelmäßige Meditation senkt das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen.
- verstärkt die Gefühle des Wohlbefindens.
- erleichtert das Loslassen von schädlichen Überzeugungen & Emotionen.
- dient der Beherrschung von Sorgen und Ängsten.
- schafft Raum für ein tieferes Verständnis für sich selbst und andere.
- wirkt gegen Depression und Hoffnungslosigkeit.

*Es gibt keine bessere Zeit als die Gegenwart. Du musst nicht darauf warten, frei zu sein. Du musst es nicht aufschieben, glücklich zu sein.*

*Jack Kornfield*



Anmeldung  
**Workshop: Bewegung, Klang und Stille**

**Persönliche Daten**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ ☎ Privat: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_ ☎ Beruf: \_\_\_\_\_

eMail-Adresse: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ ☐ weiblich ☐ männlich

Gesundheitliche Beschwerden: \_\_\_\_\_

Erfahrung mit Meditation, Taijiquan, Qigong Yoga usw.: \_\_\_\_\_

**Bitte zur Kenntnis nehmen:**

Alle Kurse setzen einen **stabilen Gesundheitszustand** voraus. Sollten Sie in dem einen oder anderen Bereich Probleme haben, z. B. Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Probleme, psychische Erkrankungen oder andere ungeklärte Symptome bzw. sollten Sie schwanger sein, sprechen Sie bitte vor der Kursanmeldung mit Ihrem Arzt und mit dem Kursleiter.

Die angebotenen Kurse dienen als Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Ottawa Charter von 1986: "Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Beschwerden und Krankheit." Die Kurse dienen jedoch **nicht** als Therapie, medizinische Behandlung oder Rehabilitationsmaßnahme und dürfen **nicht** als Ersatz für eine vom Arzt angeordnete Behandlung oder Therapie aufgefasst werden.

**Samstag 21. und Sonntag 22. März 2026, jeweils 10 bis 16 Uhr**

**Standort: iYoga Rostock, Mühlenstraße 9, 18055 Rostock**

Kosten: € 125,00 für den Workshop inkl. Mittagessen (beide Tage)  
€ 100,00 für Mitglieder des Vereins 'Gesunde Wege Gehen e.V.'  
Der Verein ist gerne bereit, bei Härtefall zu unterstützen. Bitte nachfragen.

**Achtung:** Die angebotenen Meditations- Achtsamkeits- und Bewegungstechniken dienen dazu, unsere Aufmerksamkeit auf die heilsame Stille in uns selbst zu lenken. Sie können auf den vorhandenen Stühlen sitzen. Falls Sie eins benutzen möchten, können Sie gerne ihr Meditationskissen oder Meditationsbank mitbringen.

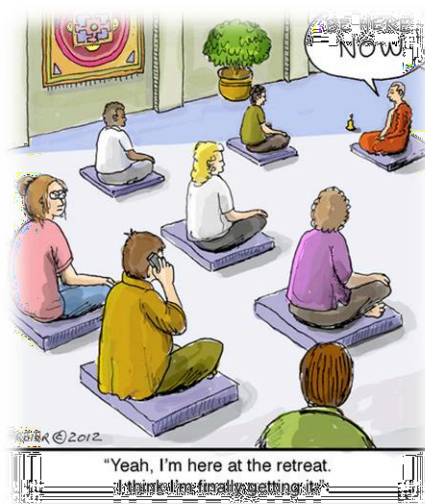
Mindestteilnehmerzahl 10, maximal 16; bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns das Recht vor, den Workshop abzusagen bzw. umzugestalten. Unter diesen Umständen, falls Sie nicht umdisponieren möchten oder können, erhalten Sie ihre geleistete Zahlung zurück.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Ort und Datum

Persönliche Daten werden **nicht** an Dritte weitergegeben! Wenn Sie kein halbjährliches Informationsblatt von uns erhalten möchten, geben Sie uns Bescheid und Ihre Daten werden bei Kursende von der Datenbank gelöscht.

Bitte hier trennen ✂ -----



**Gesunde Wege Gehen e.V.**  
Koggenweg 7, 18147 Rostock

Weitere Informationen: Tel: 0381-46060146

Email: [info@gesundewege.com](mailto:info@gesundewege.com)

Website: [www.gesundewege.com](http://www.gesundewege.com)

**Bankverbindung:**

Kontoinhaber: Gesunde Wege Gehen e.V.  
Deutsche Apotheker- und Ärztebank e.G.

IBAN: DE71300606010006334920  
BIC: DAAEDEDXXX