

## CHAN MI GONG bei RÜBEZahl



Das zur Tradition gewordene, jährliche Abenteuer im Riesengebirge mit Zuzana Sebkova-Thaller und Evelyn Seitz- Heyl, hat auch 2014 wieder die Menschen zusammenkommen lassen.

Vermutlich hat es sich herumgesprochen, dass diese Veranstaltung etwas ganz Besonderes ist, denn es kamen aus den entferntesten Gebieten ca. 26 Teilnehmer/Innen angereist, um Chan Mi Gong kennenzulernen und/oder zu vertiefen.

Diese Gemeinschaft unterschiedlichster Menschen, wollte sich Bewegen - und Tragenlassen von den wellenden Basisübungen des Chan Mi,, um einmal auszusteigen aus den Anforderungen des Alltags. Schon morgens wellte oder schob sich die Energie hinauf in die Berge zum Übungsplatz. Die Mühe wurde von einer mystisch, verzauberten Landschaft belohnt, und das Üben war ein Genuss. Ob in den Wäldern, auf der Höhe oder im Tal, die Energie nahm täglich zu., und so manch umwölkte Stirn glättete sich, und das innere Lächeln ließ den Alltag weit hinter sich.

Dies sorgte für eine Verbundenheit zwischen den Einzelnen und es entstand eine Gemeinschaft, die zusammen lachte und weinte.

Auch in den Pausen, fanden sich immer wieder Austauschmöglichkeiten, und manch einer wanderte zu entfernten Bauden, um das leckere tschechische Essen zu genießen.

Die Abende waren erfüllt von Gesang und Spaß im Miteinander und die Zeit verging wie im Fluge. Bereichert, gestärkt, verändert, wog der Abschied voneinander schwer, und manch einer war sich sicher, dies war nicht das letzte Mal, dass er Rübezahl einen Besuch abgestattet hat.

### **Die Kursteilnehmer/Innen kommen zu Wort...**

**Lydia schreibt:** Riesengebirge heißt für mich: 10 Tage genußvoll in traumhafter Naturumgebung sich schwingend mit Zuzana und Gudrun auf neue innere Pfade begeben, sich verbunden fühlen mit Allen und Allem: Diese Woche, deren Nachklang mich immer noch begleitet, hat mich neu strukturiert und rhythmisiert. Ein Abenteuerurlaub der ganz besonderen Art.

**Christine meint:** Das Riesengebirge war sehr sehr schön und bewegt. Bergwiesen...Heidelbeerspezialitäten, Gitarrenklänge und Qigong mit Zuzana. Schwingen, Wellen und sich von den Schwingungen und Wellen der Gruppe tragen lassen dürfen. Das ist ein Erlebnis der besonderen Art.

**Ulrike stellt fest:** 10 Tage Chan Mi und die Energie fließt wieder. Von Tag zu Tag lösten sich mehr Blockaden. Mit einer solch tollen Gruppe macht das anstrengende Üben sehr viel Spaß.

**Ingrid E.:** Ich bin sehr erholt, mit einem guten Gefühl im Herzen aus dem Riesengebirge zurückgekehrt. Es kam sehr viel rüber in der Gruppe, ein liebevolles Miteinander und jeden Tag mehr Offenheit, als wenn uns das Chan Mi täglich etwas mehr geöffnet hätte. Vor allem aber waren es die abendlichen Augen- und Herzübungen, verbunden mit den Mantren, die mich tief innen berührt haben, und die eine starke Wirkung auf die ganze Gruppe hatten. Jetzt arbeite ich daran, mir ein Stück von diesem Gefühl im Alltag zu bewahren. Ich freue mich schon auf nächstes Jahr.

**Babsi:** Entspannung und Anspannung nicht nur in freier Natur... Ungewohnte Bewegungsabläufe und ein gewisses Wiederentdecken des eigenen Körpers. Gemeinschaft und Freundschaft mit neu kennengelernten Menschen.



**Sieglinde berichtet:** Da ich überaus kopflastig im Riesengebirge angekommen bin, war mein Hauptthema, das Loslassen. Ihr werdet es nicht glauben: zum Schluß der 10 Tage war mein Geist von einer unglaublich positiven Leere und Weite erfüllt, ein überaus beglückendes Gefühl. Die Gruppe war wundervoll, sehr nette Leute. Trotz stetem Üben hatten wir viel Spass und täglich frische Luft bei Sonne und manchmal auch Regen. Der Gaumen wurde täglich mit Speisen aus dem Riesengebirge verwöhnt, kleine oder große Wanderungen rundeten die Tage ab. So kann man die Seele baumeln lassen.

**Rose:** Riesengebirgeimpressionen: Im Wald stehen...die Zeit vergessen...Einssein mit Allem... Genießen...aber auch Anstrengen... Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudang...Links und Rechts sortieren...feststellen, daß der vermeintlich bewegliche Körper, doch nicht so beweglich ist, um die Übungen ohne Schwierigkeiten zu bewältigen. Abends gemütlich Zusammensitzen, den Tag ausklingen lassen, und dann noch: Heidelbeereis...Heidelbeerknödel...Heidelbeeren pur.

**Karin:** Die Essenz der Wellenerzeugung in Chan Mi: Die Hüfte schwingt und erzeugt statt einer Welle erst mal Schmerzen.. Die Energie, sie kommt nicht recht ins Gleiten. Die armen Knie und Füße müssen arbeiten, anstatt, wie ersehnt, ableiten zu dürfen. Die Welle will frei sein vom Begleiten. Sobald vom Körper dies verstanden, reicht der leiseste Impuls und die Welle rauscht durch die Glieder und nichts ist mehr mit Absicht gemacht. Die Welle, sie kann den Körper auch verlassen. Die Sehnsucht der Seele führt zur Resonanz mit dem Kosmos und bringt von dort die Schwingung fein in jede Zelle zurück. Die Gruppe, befreit im Herz, schwingt sich im Wald in Ekstase und fühlt sich wunderbarst geerdet durch Zuzanas steten Strom an immer neuen Bildern und Gedanken der Vereinigung mit Mutter Natur.

Als ich von diesem Kur Urlaub zurückgekommen bin, war mein Umfeld überzeugt, daß Qigong wirken muß....So entspannt, hatten sie mich kaum zuvor erlebt.  
Danke Zuzana, für dieses Geschenk.

Anita Detzel

