

Rückzug in die Stille Meditationswoche in Neu Sammit



*Suchen Sie eine „Auszeit“, weit weg vom
Alltagsstress?*

Suchen Sie nach innerer Ruhe?

*Suchen Sie nach der Kraftquelle, die tief in
jedem Menschen zur Verfügung steht?*

*Suchen Sie nach einem Ort, um wieder
Kontakt mit sich selbst aufzunehmen?*

*Suchen Sie nach den richtigen Fragen, um
das Hier und Jetzt zu verstehen?*

*Suchen Sie nach Wegen, um zu mehr
Gelassenheit, Präsenz und Achtsamkeit in
Ihrem Leben zu gelangen?*

*Wir laden Sie ein, mit nach Neu Sammit zu
kommen.*

*Wozu soll das
alles gut sein?*



*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.*
- + verbessert die Beherrschung von Sorgen und Ängsten.*
- + schafft Raum für ein tieferes Verständnis für sich selbst und andere.*
- + verringert Gefühle von Depression und Hoffnungslosigkeit.*

Was passiert in dieser Klausur?



- Sie lernen und üben wirkungsvolle Meditations- und Aufmerksamkeitstechniken, die zu einer nachhaltigen Bewusstseinsänderung führen können.*
- Sie lernen Energie-Übungen, um widerstandsfähiger, beweglicher und geschmeidiger zu werden.*
- Ausgewogenes, vegetarisches Essen, Gespräche mit Gleichgesinnten, Zeit um die Stille zu erforschen sowie die heilsame Natur Mecklenburgs.*

Was braucht man dazu?

- Die Bereitschaft, eine Zeitlang sich etwas Gutes zu tun, ohne auf die „Außenwelt“ achten zu müssen.*



Guolin, eine Qigong Geh-Übung

Wer kann mitmachen?

- Jeder ist willkommen. Keine Vorkenntnisse sind notwendig. Die Klausur ist besonders wertvoll während oder nach ersten Erkrankungen – viele Tumorkranke und Menschen mit Burn-Out empfinden diese Tage der Stille und des Loslassens immer wieder als heilsam.*

Wer leitet die Klausur?

- Ron Beier, über 40 Jahre Meditationserfahrung, autorisierter Kursleiter der „World Taiji Boxing Association“ sowie autorisierter Guolin-Qigong Lehrer und Mitglied des College of Sound Healing und Mitglied der GfBK e.V.*

Anmeldung

Meditationstage in Neu Sammit 2019

Persönliche Daten

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ ☎ Privat: _____

PLZ/Wohnort: _____ ☎ Beruf: _____

eMail-Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ weiblich männlich

Gesundheitliche Beschwerden: _____

Erfahrung mit Meditation, Taijiquan, Qigong 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. Der Kurs ist nicht als „Wellness-Urlaub“ gedacht, sondern als **Beitrag zur Selbstverdung**.

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.

Frühling: Sonntag 24. bis Freitag 29. März

Herbst: Mittwoch 06. bis Sonntag 10. November

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> € 455,00 Ferienwohnung (pro Person in Doppelbelegung, getrennte Schlafbereiche möglich) | <input type="checkbox"/> Herbst: €365,00 |
| <input type="checkbox"/> € 525,00 Einzelbelegung im Zimmer mit Bad & WC | <input type="checkbox"/> Herbst: €415,00 |
| <input type="checkbox"/> € 415,00 Doppelzimmer (zwei getrennte Schlafbereiche) mit Bad & WC | <input type="checkbox"/> Herbst: €325,00 |
| <input type="checkbox"/> € 5,00 Bettwäsche (eigene Bettwäsche kann auch mitgebracht werden, in diesem Fall entfällt die Gebühr) | |
| <input type="checkbox"/> € 25,00 Rabatt für Rentner(innen) auf die oben genannten Unterkunftsmöglichkeiten | |

Achtung: die Anzahl der Einzelzimmer ist stark begrenzt und wird nach Eingang der Anzahlungen auf einer „First come, first served“-Basis verteilt. Die angebotene Unterkunft und vegetarische Vollverpflegung sind schlicht und einfach. Es handelt sich um ein altes Gutshaus, das als Jugendferienlager benutzt wird. Die Zimmer haben weder Fernseher noch Radio; die meisten Doppelzimmer haben zwei getrennte Schlafbereiche. Die Schlichtheit, das Programm, das Schweigen sowie die angebotenen Techniken dienen dazu, unsere Aufmerksamkeit auf die heilsame Stille in uns selbst zu lenken. Die Kursgebühren beinhalten Kurtaxe (seit Ende 2017 von Krakow am See erhoben) sowie sämtliche Steuern und Abgaben.

Der Vertrag (und damit eine Platzreservierung) wird erst mit der Anzahlung von €100,- bzw. Zahlung gültig. Bei einer Absage nach Vertragsabschluss wird die Summe von €50,- als Stornogebühr einbehalten. Bei einer Absage später als 3 Wochen vor Kursbeginn ist die gesamte Kursgebühr fällig. Bei Stellung einer Ersatzperson für den Kurs wird eine Rückerstattung der vollen Anzahlung vorgenommen. Mindestteilnehmerzahl 12, maximal 20; bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns das Recht vor, den Kurs abzusagen bzw. umzugestalten. Unter diesen Umständen erhalten Sie auf Wunsch die volle Anzahlung von uns 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 ✂ -----



Ron Beier
Zur Mooskuhle 4, 18059 Rostock

Tel: 0162-7505046 Tel: 0381-46060146

Email: qisono@live.com

Website: www.qisono.com

Bankverbindung: Kontoinhaber: Ron Beier IBAN: DE3320030000638650341
HVB Bank Konto: 638650341 BLZ: 200 300 00