



# Qi Gong Schule Augsburg

Schule für traditionelle chinesische Medizin, med. Qi Gong und Tai Chi Chuan

Adi Huber



Unser Hinterstoder Journal 2007

Wie in unserem Energie-Seminar im Juni 2007 in Hinterstoder angesprochen, wollen wir unsere Erlebnisse, Eindrücke, Empfindungen uvm. in einem Journal zusammenfassen. Für jeden Tag werden die Beiträge der Teilnehmer zusammengefasst und dienen uns als Erinnerung, Erfahrung und persönliche Integration dieser wunderschönen Woche. Die Struktur (Coebi - System) der einzelnen Tagesthemen habe ich während des Seminars bewusst nicht angesprochen, da ich eine gewisse Eigensteuerung vermeiden wollte. Jetzt im Journal beschreibe ich Sie gerne, um die Integration Eurer und unserer Eindrücke darzustellen und zu fördern.

### **Sonntag, der 03.06.2007**

Ein freudiges Wiedersehen mit all unseren Qi Gong Freunden, lässt das Wetter noch strahlender erscheinen. Unsere geplante Organisation ist der Schlüssel für eine reibungslose und stressfreie Ankunft. Jeder hat sein Bettchen gefunden. Die „Neuen“ schnuppern die gute Luft und genießen die Aussicht. Die „Alten“ leisten Orientierungshilfen. Margitta nimmt mit dem Hinterstoder Boden in Ricky´s Garten Kontakt auf und erdet sich. Alle wohlbehalten da,

**dann kann es losgehen..... wir heißen unsere Seminarteilnehmer herzlich willkommen.**

Hinterstoder – das ist für viele, die es schon einmal erleben durften ein „Zauberwort“, ein Synonym für ein besonderes Erlebnis mit der Natur und vor allem mit sich selbst. So war es von einigen „alten Hasen“ zu hören: Ahhh endlich wieder Hinterstoder oder von den „neuen Häslein“: Na endlich mal Hinterstoder! Ich denke allein schon die hohe Wertschätzung dieses Ortes hat viel zum guten Gelingen unserer gemeinsamen Seminarwoche beigetragen.

Die Qi Gong Übungen zum „Center“, zentrieren und ankommen am verträumten Schiederweiher versetzen meine Energie und meine Stimmung in Hochform!  
Der Weiher zeigt sich von seiner schönsten Seite und die Energie ist famos. Ein erster guter Kraftplatz. Meine Vorfreude auf Karins Klangschalenkonzert heute Abend ist riesig groß.



Happy as a pig in shit.

Seit Freitag vor der Anreise hatte ich Kopfschmerzen. Diese durfte ich beim Qi Gong am See abgeben. Dies bemerkte ich aber erst beim abendlichen Klangschalenkonzert. Adi's Erläuterungen der vielen Energie hier im Tal und auch unter dem wunderschönen Lindenbaum lies mich das deutlich spüren. Die erste Nacht war für mich so lange, als hätte sie doppelt so viele Stunden.

Ankommen, wohlfühlen und vom Alltag loslassen - das ist mir in Hinterstoder sofort gelungen. Auf unserem Spaziergang zum Schiederweiher habe ich sofort gespürt, dass ich hier am richtigen Platz mit den richtigen „Qi Gong-Weggefährten“ bin. Der Klangschalenabend war eine wunderschöne Einstimmung auf die bevorstehenden Tage. Die Klänge haben mich tief berührt und mich tatsächlich auf eine Reise mitgenommen. Für mich war es ein absolutes „Gänsehaut-Erlebnis“

Nach diesen Klängen bin ich offen für die Woche, bin gespannt was alles auf mich zukommt.

Die gute Energie von diesem Tal war im Garten deutlich spürbar. Die Wanderung zum Steyer-Weiher mit den Qi- Gong-Übungen in der herrlichen Natur tat sehr gut, um zur Ruhe zu kommen. Das abendliche Klangschalenspiel berührte mich in meinem Innersten.

Faszinierend, wie schon nach wenigen Minuten mit der Gruppe im Seminarraum die Handinnenflächen kribbeln, da muss wohl viel Energie da sein. Beim Klangschalenkonzert am Abend wurde – zumindest phasenweise der eigene Körper zum Klangkörper. Eine völlig neue Erfahrung, die auf Wiederholung drängt.

Ein wunderbares Gefühl! Bereits beim Hereinfahren in den Hof wusste ich, ich bin angekommen. Ich konnte sofort jeden Ballast ablegen und loslassen. Der Abend mit den Klangschalen war eine schöne Einstimmung. Ich fühle mich bereits am ersten Tag frei und entspannt.

Ich richtete meinen Blick auf den natürlichen Verlauf des Lebens und erkannte, dass alles was existiert, Verfall und Tod und somit dem Leiden unterworfen ist. Und in mir kristallisierte sich der Gedanke, dass dies auch meine Natur ist. Ich unterliege denselben Gesetzen, denen alles unterliegt, was durch Geburt entsteht. Auch ich bin Krankheit, Verfall, Tod und somit dem Leiden unterworfen. Sollte ich nicht nach dem suchen, was jenseits von Werden und Vergehen liegt, nach der unvergleichlichen, vollkommenen Sicherheit und Freiheit des Seins jenseits von Ursache und Wirkung.



Montag, der 04.06.2007

Dieser Tag steht unter dem Motto „OPEN“, sich öffnen. Die Wanderung zum Steyrprung, einer phantastischen Quelle mit seiner gewaltigen Energie ist genau der richtige Ort dafür. Ich merke wie die Wasserenergie mein oberes Chakra anspricht und beobachte ob es uns allen so geht.

Ja, es ist Verlass auf diese fulminante Energie - sie öffnet, öffnet und öffnet.....  
...wir öffnen unsere Wahrnehmung mit einigen Qi Gong Übungen. Bei jedem Besuch dieser Steyrquelle kommt mir immer wieder der Gedanke des Laozi , der sagt, „sei wie eine Quelle“, dann bist Du die Quelle!“

Langes wandern (öffnet die Wirbelsäule ) macht müde Beine aber einen munteren Geist. Viele Kilometer Fußmarsch öffnen auch den Magen und eine gute Brotzeit in der Polsterlucke ist genau das Richtige.  
Mein Qi ist angekommen!

Die ungeheuerere Kraft des Wassers am Steyr-Ursprung löst selbst die lange schon verkrusteten Gedanken-Barrieren und lässt Gedanken und Gefühlen endlich freien Lauf. Nach einigen Minuten der Ruhe fließt nicht nur das Wasser, auch das eine oder andere Tränchen darf jetzt `raus und das tut gut.

Klangschalen zersplittern. Wasser macht wieder rund.

Mit nackten Füßen im nassen Gras war für mich früher unvorstellbar. Mit Qi Gong war das gar kein Thema. Verschiedene Bewegungen mit Händen und Füßen gleichzeitig war für mich anfänglich schwierig.

Energetische Kraftplätze. Ich war schon an einigen Wasserquellen in den Bergen, aber ich habe noch nie so bewusst die Kraft und die Energie des Wassers gespürt, wie am Steyr-Ursprung. Geht tatsächlich eine unglaubliche Energie von diesem Tal und seinen Kraftplätzen aus? Ist diese Quelle etwas Besonderes? Oder liegt es einfach an mir? Als ich auf einem Stein saß, die Wärme der Sonne gespürt und dem Wasser nachgeblickt habe, da wusste ich: ich kann diese Energie hier nur spüren, weil ich mich geöffnet habe, weil ich es zulasse und weil ich bewusst diese Energie aufnehmen und für mich nutzen möchte.

Steyer-Ursprung. Es war wunderschön zu laufen und sein Körper zu spüren. Ich weiß es tut mit gut, aber mir tun sämtliche Knochen und Gelenke weh.

Wanderung zum Ursprung „Quelle der Steyer“. Es hat mich sehr beeindruckt, wie das wenige entspringende Wasser innerhalb kurzer Zeit zu einem Bach anschwillt. Große, für mich merkbare Energie, die hier aus dem Berg kommt.

Am Morgen überraschenderweise seltsame Stimmung in mir, aber vielleicht waren die Klangschalen am Vortag und das Morgen-Qi-Gong zu viel ...? Ansonsten ein herrlicher tag mit schöner Wanderung und viel Energie!

Ein wunderschöner Tag mit neuen Erkenntnissen. Beim Wandern vergesse ich die Zeit, ich lebe wirklich im „Jetzt“ und erfreue mich an der Natur. Was gibt es Schöneres.

Das Auge der Klarheit wird so genannt, weil es jedem eine klare sicht der Wirklichkeit verleiht. Dieses Auge ermöglicht es den Wesen ihrer Art gemäß, in die ungeschaffene Welt jenseits von Ursache und Wirkung einzutreten



**Hinterstoder- Ort der Energien  
Wasser - Luft - Menschen - Essen ...**

## Steayerursprung

Quelle des Lebens - mit voller Macht drückst du aus der Erde  
- ans Licht der Welt- um dich auf den Weg zu machen.

Deine Kraft erfüllt dich - kehrt das tiefste Innere hervor  
um mitgenommen zu werden hinab ins Tal.

Kein Stein noch Strauch wird dich stoppen.

Elegant und mit fröhlichem Spritzen findest du dein Ziel.

Der Weg ist dein Ziel!



Dienstag, der 05.06.2007

Heute geht es an den Stegerbach/ Wasserfall mit seiner tollen Yin - Energie. Das Thema heute ist „Expand“, ausweiten, ausdehnen und loslassen. Ganz bewusst steuere ich beim morgendlichen Qi Gong die Übungen in diese Richtung. Wir öffnen die Meridiane der Wirbelsäule, des Herzens und dehnen das Shen aus. Den Übungen auf der grobstofflichen Ebene (Körper) folgen Übungen auf der energetischen Ebene. Sie sollen die Emotionen und Gefühle ansprechen. Die Reaktionen und die Gespräche beim Frühstück stärken meine Wahrnehmung, dass dies gelungen ist.

Wir machen uns auf zum Wasserfall.

Ich ahne schon, welche Prozesse nun ablaufen werden. Mit Freude spüre ich meine Kraft und gebe nochmals Infos zu den Prozessen ausdehnen und loslassen an bestimmte Teilnehmer weiter. Der Stegerbach ist präsent. Jeder findet seinen Platz und lauscht was der Wasserfall da so alles bringt und nimmt. Und schon fliegen sie, die Zettelchen und die Steine, die unsere Prozesse unterstützen. Mein Lieblingsplatz!

Nicht nur körperlich - auch seelisch kämpfen wir uns nach oben um uns zu befreien von allem was uns bedrückt, um dem herrlich klaren Wasser des Stegerbachs unsere „Backer!“ mitzugeben. Fröhlich plätschert es dahin und funkelt im Licht und nimmt einfach alles mit sich. Danke!

Stegerbach - die Päckchen sind viel kleiner als letztes Jahr. Neu mit dabei sind Dankbarkeit und Freude über meinen eigenen Fortschritt.

Jeder für sich selbst konnte am Wasserfall des Stegerbaches die Stille und Ruhe genießen und die Energie wirken lassen. Abgeben von „alten Sachen“ in den Steyerbach.

Um zu sein, wer Du bist, brauchst du nicht viel, aber du musst eine Menge loslassen! Wie einfach diese Worte sich anhören und wie schwer dieses loslassen doch sein kann! Die Energie des Stegerbachs hat mir bei diesem Prozess sehr geholfen. Symbolisch habe ich ein Stück Papier mit einigen Gedanken auf die Reise geschickt und später nochmals einen großen Stein hinter her geworfen. Ich bin mir sicher, dass der Stegerbach mein „Päckchen“ weit davon tragen wird.

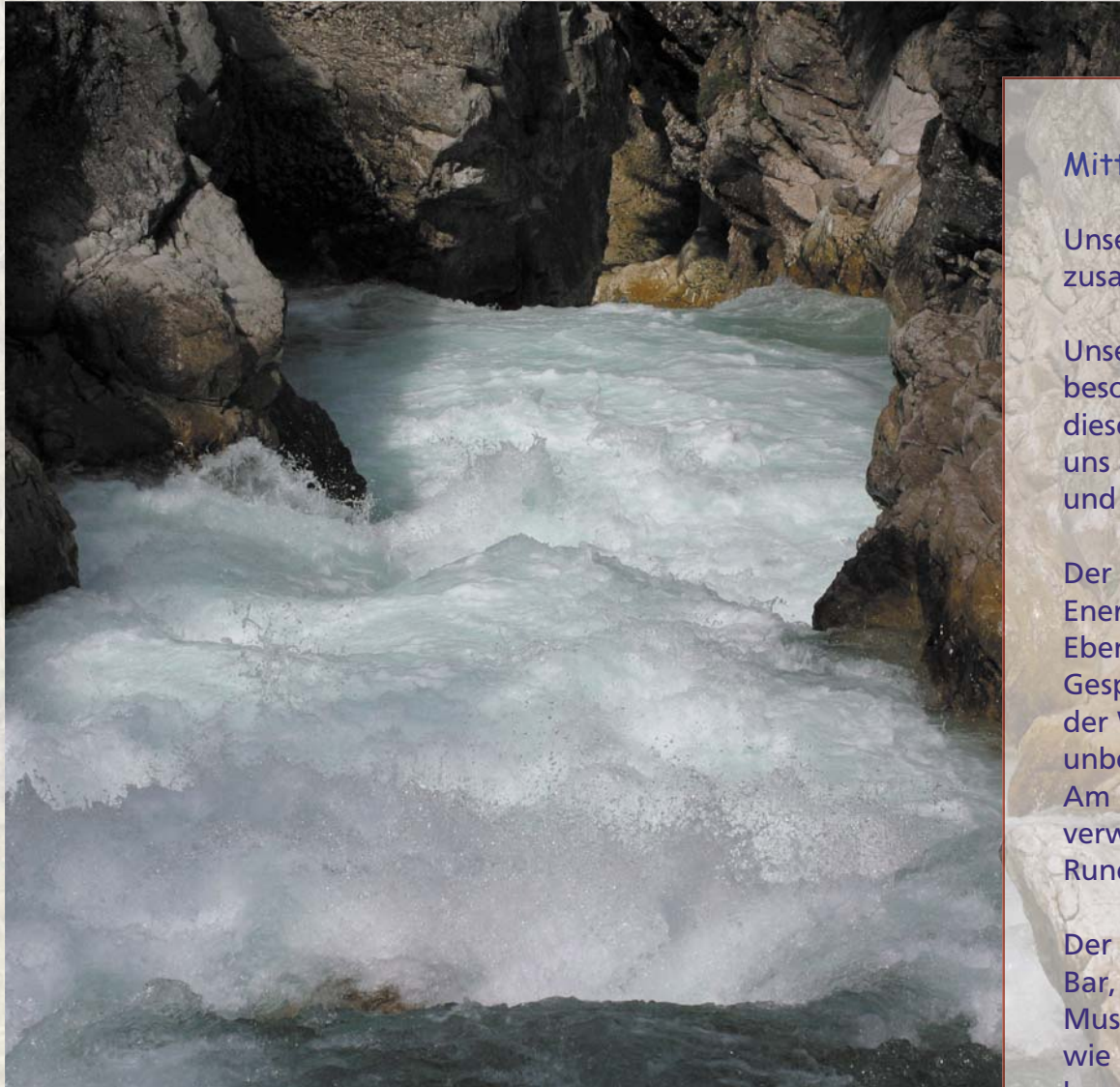
Stegerbach. Dieser Wasserfall! Das vierte Mal bin ich dort und jedes Mal spüre ich ihn anders. Dieses Mal war ich eine Zeitlang alleine. Voller Demut und Dankbarkeit nehme ich die kraftvolle Schwingung in mich auf und nehme sie mit. Ich fühle mich sehr wohl in dieser Gruppe. Meine Gelenke tun mir immer noch weh.

Wanderung zum Wasserfall am Stegerbach. Tagesmotto: Alles „Alte“ in den Fluss werfen. „Warum soll ich mich mit der Vergangenheit beschäftigen, wenn daran sowieso nicht mehr zu ändern ist.“ Der Ernährungsvortrag von Ricky war sehr interessant und kurzweilig.

Das Morgen-Qi-Gong hat mich heute auf die „richtige“ Spur gebracht. Am Wasser bin ich ganz tief in Meditation versunken. Habe versucht, etwas mit dem Wasser mitzuschicken, aber das ist nicht 100%ig gelungen.

Bereits am Morgen wurde ich von einem Vogelkonzert geweckt. Am Stegerbach bin ich jetzt bereits das dritte Mal. Der „Alltag“ liegt weit hinter mir. Ich kann die Gegend so richtig genießen. Das erste Mal gelingt mir von hier auch der Blick in die Ferne. Wie schön! Zum „Wegwerfen“ habe ich nur noch wenig. Mir ist bewusst, dass ich körperliche Gebrechen nicht ändern kann. Ich habe den Zustand akzeptiert. Meine Gedanken sind frei und ich bin glücklich.

Der Jasmin trieb heute frische Blüten, und warf die gestrigen, verdorrten ab. So lass auch du alten Hass und Begehren fallen. Wenn Körper, Rede und Geist in heiterer Ruhe verweilen. Und die Sehnsüchte der Welt von Dir gegangen sind, wirst du deine innere Stille erfahren. Auf, prüfe dich selbst. Sei achtsam und gesammelt. Zähme deinen Geist und lebe glücklich.



Mittwoch, der 06.06.2007

Unser Thema heute ist „Blend“ – mischen und zusammenführen. Unser Kraft Ort heißt Stromboding.

Unser Qi Gong und Tai Chi am Kneippplatz, ebenfalls ein besonderer Ort der Kraft unterstützt unser Vorhaben an diesem Tag. Das gestrige „Loslassen“ hat seine Wirkung auf uns alle nicht verfehlt. Die Stimmung in der Gruppe ist gelöst und sehr humorvoll.

Der Stromboding mit seinen Wasserwalzen soll diese gute Energie mischen und auf die körperliche und energetische Ebene verteilen. Schon werden Fotos gemacht und gute Gespräche geführt – ein sehr gutes Zeichen. Die Energie der Wasserwalzen im Stromboding tun ihren Dienst ganz unbewusst.

Am Ende des Tales erwartet uns ein harmonischer Ort zum verweilen, Brotzeiten und ratschen – Witze erheitern die Runde. Eine wirklich homogene Gruppe hat ihren Spaß!!

Der Tag endet mit einer spontanen Tanzsession an Rickys Bar, da der kommende Tag mein Birthday ist. Eine tolle Musik und viel getankte Energie lassen uns kaum spüren wie spät es eigentlich schon ist. Alle tanzen uns singen, besonders Tom, mit seinem Tanzstil, macht mir richtig Spaß.

**ENERGIE PUR SUPER!**

Die warme und liebevolle Harmonie, die an diesem Tag entsteht, macht jedem in der Gruppe Spaß. Am liebsten würden wir die Zeit mal ein bisschen anhalten. Der Abend - nach so einem Tag – die pure Freude. Spitzenmäßig!!!

Ich fürchte, meinen Weg nicht zu finden. Der Schieder-Weiher belehrt mich eines besseren.

Die Kneipp-Anlage hat rundherum verschiedene Steinbeete gemäß den 5 Elementen. Ich habe es Barfuß gleich beim ersten Mal geschafft und auch das eiskalte Kneippwasser erspürt.

Wasser, Gischt, Strudel – genau so wie das Leben!

Wanderung der Steyer entlang mit einem tosenden Wasserfall bevor sich die Steyer dann ganz ruhig weiter zu Tale schlängelt. Apropos Schlange: Auf dem Heimweg lag auf einmal ein ca. 1,30 m lange Ringelnatter am Wegesrand. Das morgendliche Qi Gong bei der neuen Kneippanlage war sehr kraftvoll.

Am Morgen bin ich total erschöpft und wie gerädert aufgestanden. Ist das ein gutes Zeichen? Hat sich im Laufe des Tages erledigt. Das „Reinfeiern“ in Adi's Geburtstag bedarf keiner weiteren Worte.

Ein bisschen Wehmut kommt auf. Ist die Zeit wirklich schon bald wieder vorbei? Aber ich weiß und kenne die Wirkung danach. Noch lange werde ich Kraft schöpfen aus dieser Woche. Ich nehme alles in mir auf. Viel bewusster und freier als in den Jahren zuvor.

So wie die Spuren aller anderen Tiere, die über diese Erde gehen, mit Leichtigkeit in die Spur des Elefanten passen, weil diese die Größte von allen ist, so ist Achtsamkeit die Tugend, die zu jeder Zeit geistiges Wohlergehen sicherstellt. Achtsamkeit lässt heilsame Gedanken, die noch nicht entstanden sind entstehen. Unheilsame Gedanken, die bereits entstanden sind, bringt sie zum Verschwinden. Wer achtsamen Geistes ist, verwirklicht das Heilsame, das sein soll.



Donnerstag, der 07.06.2007

Heute wollen wir die Integration, das Verinnerlichen aller Prozesse erleben. Unser Tagungsort ist der Gleinker See, den wir am Morgen mit unserem Picknick – Frühstück beehren. Eine Rundwanderung zum Piesling – Ursprung und wieder zurück stehen im Etappenbuch. Ein schöner Tag – mein Geburtstag, nicht nur wegen der sehr lieben Gedanken von euch.

Angekommen am Wassertopf des Piesling kann ich an diesem wohl einmaligen Naturbeispiel Yin und Yang eindrucksvoll erklären. Ich habe gute Gespräche mit vielen von euch.

Beeindruckt von dieser herrlichen Energie beginnt Raimund am unteren Wasserlauf spontan mit Ba Duan Jin Qi Gong.

Er hat genau den Austrittswinkel der Energie gespürt und sich dort aufgestellt. Ich muss lachen, denn dies freut mich sehr. Wir üben zu zweit weiter. Es kommen immer mehr von euch dazu und beginnen mit Qi Gong und Tai Chi. Scheinbar wollen alle Ihre Energie mit dem Piesling in Einklang bringen.  
Ein wunderschönes Bild.

Piesling - Ursprung , für mich ein Ort der absoluten Urkraft, der Ur-Essenz, aus der das Leben entspringt. An diesem Ort fällt es mir besonders leicht Kraft zu tanken. Das friedliche Bild des Gleinker-Sees lässt die Seele zur Ruhe kommen.

Fragen haben Antworten gefunden.

Der Piesling-See, der sich unterirdisch der hohen Felsen füllt war für mich unvorstellbar. Wie das überlaufende Wasser dann zum reißenden Bach wurde hat mich fasziniert. Der darauf fallende Sonnenschein verstärkte meine Energie merklich.

Gleinkersee – eine herrliche Wanderung und die Gelegenheit zu sehr schönen und für mich wertvollen Gesprächen. DANKE Petsy und Raimund fürs zuhören!  
Yin und Yang - am Wassertopf (Piesling) konnte ich dies wirklich wunderbar sehen und erleben. Dass hier eine unglaubliche Energie herrscht, spürte ich beim Ba Duan Jin. Ich hatte zum ersten Mal das Gefühl, dass es ganz einfach fließen kann, dass keine Kraftanstrengung dazu notwendig ist, dass ich es spüren kann, dass ich es einfach nur zulassen muss...

Wassermassen, Kraft aus dem Schoß der Mutter Erde. Stille geballte Kraft.

Wanderung an den Glenkersee mit Freiluftfrühstück am See. Anschließend Wanderung an den Ursprung des Piesling. Beeindruckend wie sich in dieser Felsenhöhle das „Yin“ Wasser sammelt und dann als „Yang“ zu Tale fließt.

Morgen munter und fidel wie noch nie in dieser Woche – trotz Schlafmangel. Am Nachmittag Anamnese bei Ricky. Bin ich soweit, das alles konsequent durchzusetzen?

Ein Genuss, keine Verantwortung übernehmen zu müssen, nur „Ich selbst“ sein zu dürfen.

Wird dein Geist fest wie ein Felsen und verweilt unerschütterlich in einer Welt, in der alles sich bewegt, dann ist der Geist dein bester Freund, und kein Leiden wird sich dir nähern.



Freitag, der 08.06.2007

Sind Emotionen Energien? Das war ein Thema, welches wir aus zeitlichen Gründen nicht mehr zusammen erarbeiten konnten.

Jetzt in der Feedbackrunde können wir das Thema spontan in Natura erleben. Es ist eine wunderbare, emotionale Stimmung in der Gruppe, die auch Tränen zulässt.

Und schon wieder startet ein Prozess „vereinen und integrieren“.  
Der Integration aller Erlebnisse, folgt die Integration der Teilnehmer.  
Die Umarmungen wollen kein Ende nehmen.  
Gerührt nehmen wir dieses Erlebnis in unsere Herzen auf.  
Dieses Erlebnis wird uns alle noch lange verbinden.

*D*anke an alle, denn Ihr habt diese Woche zu etwas besonderen gemacht! Und das Beste ist, dass uns diese schöne Zeit niemand mehr nehmen kann.

Also wenn ihr mal traurig seid, holt Euch einfach die schönen Bilder von Hinterstoder zurück und schon sieht es wieder besser aus!

*N*icht der letzte Tag, sondern der erste Tag meines Lebens mit all den Bereicherungen aus Hinterstoder.

*I*m Seminarraum entstand heute Morgen eine solche Energie, als säße ich auf heißen Kohlen. Diese 5 Tage mit 17 verschiedenen Menschen, die sich hier zusammenfanden waren wie eine harmonische glückliche Familie. Die Herzlichkeit, die jeder hier in die Runde einbrachte war voller Kraft und Energie. Ich möchte mich bei allen bedanken, die mich mit ihrer Herzlichkeit in die Runde aufgenommen haben.

*A*uch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt  
... diesen habe ich in Hinterstoder gemacht.

*A*bschied! Am Morgen kommen vielen die Tränen. Abschied nehmen tut weh. Ich kann noch einen Tag mit Ruhe genießen.

*F*ür viele ist der Freitag nun das Ende des Seminars und des Aufenthalts in Hinterstoder. Mit viel Emotionen sitzen wir nochmals in der Runde und wir können die „gute Energie“, die uns immer begleitet hat nochmals in unserem Seminar erspüren und erfassen. Beim anschließenden Qi Gong im Freien konnte sich dann vieles wieder regulieren.  
Zu Sechst erwanderten wir die Höss-Alm, wo es auch die viel umschwärmte Presskasknödelsuppe gibt. Mmmh.

*A*bschied? – Ich hoffe wir kommen wieder hierher! Ein Dank an die Gruppe. Es war eine Woche voller Harmonie und Herzlichkeit. Ich freue mich Euch kennen gelernt zu haben. Jung und Alt in einem Boot. Es war herrlich mit Euch. Wir sehen uns bei den Übungsabenden in Augsburg wieder. Darauf freue ich mich!

*W*illst du deine Vergangenheit kennen, dann betrachte dich selbst in der Gegenwart, denn sie ist das Resultat deiner Vergangenheit.  
Willst Du deine Zukunft kennen, dann betrachte dich selbst in der Gegenwart, denn sie ist die Ursache deiner Zukunft.



**Wer war dabei:**

Adi Huber und Gabi Lange  
Marielle Fischer  
Raimund Schreier  
Margitta Kissling  
Petsy Fink  
Tanja Deml  
Ute Schildenberger  
Gaby Unger  
Tom Mailänder  
Jürgen Leischner  
Monika Förschner  
Gerhard Förschner  
Maria Wagner  
Heinz Irmer  
Imelda Bütler  
René Bütler

im Hintergrund unser Dr. Beiyan YU

Im Juni durfte ich 6 Tage in Österreich, in Hinterstoder an der Steyer unweit vom eigentlichen Ursprung dieses Flusses, erleben.

Was bedeutete dies für mich ?

Nach anfänglichen Ängsten überhaupt dorthin mitzufahren, obwohl ich mich die Zeit vorher riesig drauf freute und auch glücklich war, dabei sein zu können, habe ich die Welt und vor allem mich nicht mehr verstanden.

Jetzt im Nachhinein weiß ich, was in mir vorging und bin sehr zufrieden und glücklich, dass ich meine anfänglichen Ängste überwunden habe. Was ich dort angetroffen hatte, eine Anzahl von Personen, welche für mich eine wohltuende Gemeinschaft waren, in welcher ich mich mit all meinen inneren Zweifeln und auch teilweise Zerrissenheit, bewegen konnte und auch „Ich“ sein durfte. Etwas was ich seit langer Zeit nicht mehr so erlebt habe, wurde in diesen 6 Tagen Wirklichkeit. Dafür bin ich allen sehr, sehr dankbar.

Ich habe einige Zeit danach benötigt, um alles für mich auf die Reihe zu bekommen. Eines weiß ich jetzt auf jeden Fall, eine neue Türe ist aufgegangen, stehe zwar immer noch im Türrahmen, aber ich sehe den weiten Raum dahinter.

Auch hat dadurch das Qi-Gong für mich eine neue Dimension bekommen, nicht nur exakt ausgeführte Bewegungen, sondern der Inhalt kommt immer mehr zu Tage. Energien in der Natur, oder durch Klänge wieder spüren zu können, was für ein Erlebnis!

Diese Tage werden mir immer in Erinnerung bleiben, mit aller Fröhlichkeit und Ausgelassenheit, mit Rauch und hochgeistigen Getränken, Ernährung welche von den 5 Elementen getragen wird oder manchmal auch knapp daneben lagen, mit ernsthaften Gesprächen oder auch nur oberflächlichen Witzen. Alles das ist Leben und dient uns, zu unserer Mitte zu finden.

Ich schätze mich sehr glücklich, dies alles mit dieser ‚Hinterstoder-Gruppe‘ erlebt haben zu dürfen.

Mit einem aufrichtigen

OMI TO FU

Liebe Gabi, lieber Adi, ich danke Euch für den Schlüssel, den Ihr mir gereicht habt. Ich danke Euch, dass Ihr mir all diese Plätze gezeigt habt und ich mit Euch wunderschöne Tage in Hinterstoder erleben durfte. Die Energie unserer Gruppe hat mir viel Kraft gegeben - DANKE AN ALLE.

Ein besonders herzlichen Dank an Adi und Gabi, dass wir an diesem sehr harmonischen Seminar teilnehmen und einen Einblick nehmen durften, wie vielfältig Qi Gong ist.

Lieber Adi, liebe Gabi, danke für die wunderschöne Woche. Danke für die Arbeit die ihr geleistet habt, für die Vorbereitung, für die Durchführung, für Euer „präsent“ sein in dieser Woche. Ich weiß, wie anstrengend das ist. Ihr stellt Euer „Ich“ in den Hintergrund um „für die Gruppe da zu sein“ und zwar voll und ganz, mit Eurem Herzen, mit all Euren Sinnen, mit Euren Gedanken, mit Eurem Tun und Wirken ... Ich könnte hier noch viel aufführen, ich spüre, unsere gemeinsamen Erlebnisse verbinden uns immer mehr. – DANKE!!!