

KLEMENS J. P. SPEER

ist Lehrer und Ausbilder für Taijiquan, Qigong-Lehrer und Zen-Lehrer, in der Tradition von Willigis Jäger. Er leitet Taiji-Ausbildungen, die bis zum Kursleiter- und Lehrer-Abschluss führen können. Klemens Speer ist Buchautor über seine Nahtod-erfahrung und Kenner der spirituell-philosophischen Werke Ken Wilbers, seit mehr als 40 Jahren auf dem Weg mit Meditation, Taijiquan und Qigong und hat mit diesen Wegen über 30 Jahre Unterrichtserfahrung.

Seit 2014 sind von ihm „Die fünf Bücher des DAO“ zu Taijiquan und Qigong, Spiritualität sowie Zen und Kontemplation erschienen. Sie bilden den Hintergrund für seine Unterrichtsweise.

In seinen Gruppenangeboten begleitet er als Spiritueller Lehrer Unterrichtende – der sitzenden und bewegten Meditation (Taijiquan, Qigong und stilles Sitzen) – zum Erwachen im Einssein mit dem DAO.

Ausbildungen und Seminare von Klemens J.P. Speer und Kontakt zum Autor unter www.ost-west-spirit.de oder per Mail an info@klemens-j-p-speer.de

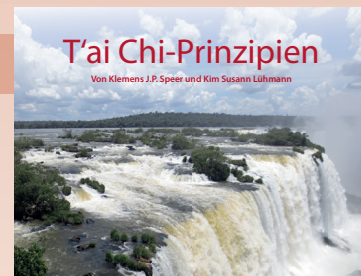


KLEINE TEXT-FOTO-BÄNDE

von Klemens J.P. Speer und Kim Susann Lühmann

T'AI CHI-PRINZIPIEN

Fünf grundlegende Prinzipien: Sinken, Aufrichten, Zentrieren, Fließen und Loslassen werden sehr differenziert dargestellt. Anhand dieser Prinzipien kann die Ausführung von Figuren und Formen eigenständig oder in der Gruppe reflektiert werden.



ISBN: 978 3945 4300 88

T'AI CHI-WEISHEIT

Weisheitstexte, alten daoistischen Meistern nachempfunden, laden zum täglichen Lesen vor der Übungspraxis ein.

ISBN: 978 3945 3308 11



TAIJI-DAO

Das Sitzen in Stille wird in fast allen großen Übungswegen praktiziert. Anhand des Zen wird auf einfache, aber grundlegende Weise die Praxis und das Ziel des stillen Sitzens im Einklang mit dem Dao für Taiji Praktizierende beschrieben.



ISBN: 978 3945 4301 49

WIE EINE NAHTOD-ERFAHRUNG MEIN LEBEN VERÄNDERTE Vom Tod fürs Leben lernen

Klemens J.P. Speer



ISBN: 3-928632-77-9

Die Erforschung von Nahtod-Erfahrungen, medizinisch, neurophysiologisch, psychologisch und durch die moderne Bewusstseinsforschung hat viele neue Erkenntnisse zutage gefördert. Hier wird jedoch ganz persönlich über das Verständnis und die Folgen einer Nahtod-Erfahrung berichtet.

ZEN UND MYSTIK

Sitzen in Stille im Stil des Zen –
Übung und Alltag

James Henry Ringrose

Hier werden Zen aus der buddhistischen Tradition und Mystik aus der christlichen Tradition als zwei Übungswege mit demselben Ziel (Satori und Erleuchtung) verstanden. Texte aus zwei Sesshins, zu den Zehn Ochsenbildern und zu Franz von Assisi und ein Vortrag zu Vincent van Gogh erläutern diese Sichtweise. Kurze Einführungen für die tägliche Praxis vertiefen das Verständnis und stärken den Üben im Alltag und Beruf.



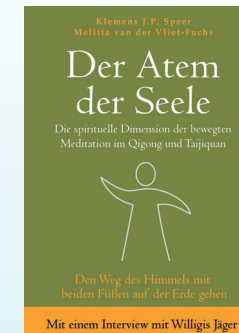
ISBN-13: 978-3-945430-52-1

DER ATEM DER SEELE

Die spirituelle Dimension der bewegten
Meditation im Qigong und Taijiquan

Klemens J.P. Speer und Melitta van der Vliet-Fuchs

Die geistigen Grundlagen werden vor dem Hintergrund einer integralen Philosophie erläutert, ebenso, wie die des Taiji-Qigong und der Taiji-Prinzipien. Sie bilden das Fundament für Figuren zu vier praktischen Übungsreihen: In Bewegung und Stille: die Harmonie, Versenken und Wandeln und eine Bewegungssequenz zum Vaterunser (Himmel und Erde).



ISBN: 13: 978-3-945430-30-9

Alle

BÜCHER

bei **lotus-press.de** als Paperback erhältlich,
bei **amazon.de** zum Teil auch als eBook.

Weitere Infos: www.ost-west-spirit.de
oder: www.klemens-j-p-speer.de

Institut für sitzende und bewegte Meditation

Klemens J. P. Speer
Liebigstraße 60
49074 Osnabrück
Tel. 0541 - 80 45 67



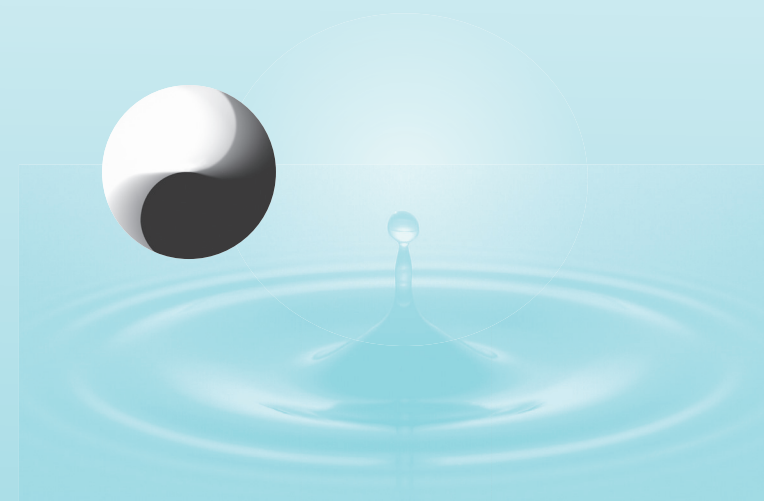
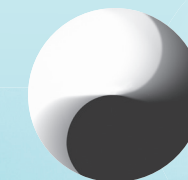
GLOBAL
SEHEN –
INTEGRAL
HANDELN

BÜCHER

von Klemens J. P. Speer

zur sitzenden und
bewegten Meditation:
Zen – Qigong – Taijiquan

VIELE BÜCHER
AUCH ALS eBook
ERHÄLTlich!

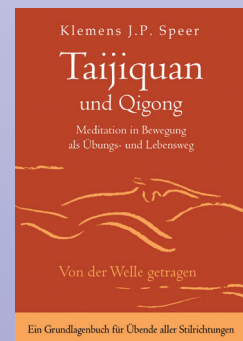


DIE FÜNF BÜCHER DES DAO

Die fünf Bücher vermitteln zusammengekommen ein tiefes Verständnis von Taijiquan, Qigong, Zen und Spiritualität. Diese werden Reflektiert vor dem Hintergrund der integralen, spirituellen Philosophie Ken Wilbers. So kann es gelingen, die traditionellen asiatischen Übungssysteme aus einer ganzheitlichen Sichtweise zu verstehen. Westliche naturwissenschaftliche Erkenntnisse werden dabei u.a. ebenso mit einbezogen, wie westliche Entwicklungspsychologie.

TAIJIQUAN UND QIGONG Meditation in Bewegung als Übungs- und Lebensweg

Taijiquan und Qigong - zwei im Stehen praktizierte meditative Übungswege, die sich ergänzen, führen über Körpertraining und Energiewahrnehmung hinaus zur Erfahrung des „Einsseins mit dem Dao“. Körper, Energie und Geist werden gleichermaßen trainiert und zum „Einssein“ verbunden. Innere und äußere Taiji-Prinzipien laden ein, der eigenen Übungspraxis eine klare Ausrichtung zu verleihen.



ISBN-13: 978-3-945430-00-2

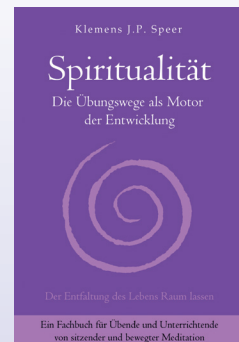
ZEN UND KONTEMPLATION Sitzen in Stille als geistiger Übungs- und Lebensweg

Zen und Kontemplation - zwei sitzende meditative Übungswege aus unterschiedlichen Traditionen, die ebenso das Sein vermitteln wie Zuowang (sitzende daoistische Meditation). Sie führen in ihrer Tiefe über körperliche Entspannung und energetische Wahrnehmung hinaus zur Erfahrung von „Allverbundenheit“, „Satori“ bzw. „Einssein mit dem Dao“.



ISBN-13: 978-3-945430-03-3

SPIRITUALITÄT Übungswege als Motor der Entwicklung



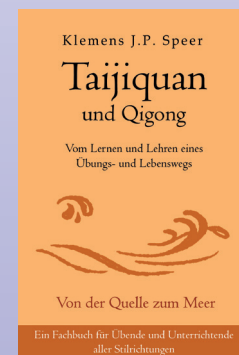
Spiritualität ist zum Mode- wort geworden, aber was ist darunter zu verstehen? Hier wird eine neue, weite und weltoffene Perspektive einer evolutionären Spiritualität vorgestellt. Die Erkenntnisse der integralen Bewusstseinsforschung nach Ken Wilber sind das Fundament für eine zeitgemäße Vermittlung von bewegter und sitzender Meditation. Dies wird an Hand einiger Beispiele von Taiji (Taijiquan und Qigong) und TCM (Traditioneller chinesischer Medizin) aufgezeigt.

ISBN-13: 978-3-945430-52-1

TAIJIQUAN UND QIGONG Vom Lernen und Lehren eines Übungs- und Lebenswegs

Durch die enge Kombination von sitzender und bewegter Meditation in Verbindung mit der Arbeit am Gefühls- und Energiekörper kann das „Erwachen zum Einssein mit dem Dao“ schon „jetzt“ erfahren werden. Es werden Zustände der Entwicklung, der Umgang mit Erfahrungen und persönliche und gesellschaftliche Qualitätsstandards zu den verschiedenen Entwicklungsebenen erläutert und reflektiert.

ISBN-13: 978-3-945430-68-2



TAIJI UND DAOISMUS IM WESTEN Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene



Auf der Grundlage des chinesischen Daoismus wird der Versuch unternommen ein westliches Verständnis des Daoismus herauszuarbeiten und parallele Erkenntnisse in den westlichen Wissenschaften zu beschreiben. Daoistische Werte und westlich aufgeklärte Werte ergänzen sich wie Innen und Außen, auch in Bezug auf Klimawandel und Ökologie. Sie vertiefen die Sicht auf verschiedene Übungsreihen und -Sequenzen, die detailliert an Hand von gezeichneten Figuren und Texten beschrieben werden. **Das Buch erscheint im Frühjahr 2022. Vorbestellungen: www.lotus-press.de**

ISBN: 978-3-935367-84-4

MIT FREUDE LEBEN Zufriedenheit durch achtsames und ethisches Handeln

Wie kann es nach der Pandemie und trotz drohender Klima-Heisszeit mit mir, mit meiner Familie, mit meinen Freunden, mit uns allen weitergehen? Das Buch beschreibt Werte und Normen von Achtsamkeit, postmoderne westliche Werte als Grundlage einer ganzheitlichen Sichtweise auf unsere Welt. Es werden viele Hinweise für das praktische integrale Handeln mitten im Alltag und für den Team-Geist in Organisationen.

ISBN: 987-3-935367-90-5



TAIJI UND GESUNDHEITLICHES GLEICHGEWICHT Acht Aufsätze über die gesundheitlichen Aspekte der Qigong und Taijiquan

Das Buch enthält acht Aufsätze von acht Autoren, wie Taijiquan und Qigong zum gesundheitlichen Gleichgewicht im Sinne der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) beitragen und in die „geistige Mitte“ stärken kann. Ähnliche westliche Ansätze werden damit verglichen, dem Einfluss der Übungssysteme auf das Lymphsystem wird nachgegangen und der Zusammenhang mit der Ernährung nach der TCM wird erläutert.

ISBN: 978-945430-86-6



TAIJI FÜR SPEZIELLE GRUPPEN Acht Aufsätze über Taiji für bestimmte Zielgruppen

Das Buch enthält acht Aufsätze von acht Autoren über Taiji (Taijiquan und Qigong) für unterschiedliche Zielgruppen. Erfahrungsberichte, Feldstudien und Hinweise für Übende und Unterrichtende zum „Einssein“ werden vorgestellt. Taiji für ältere Menschen und für Kinder, für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und Parkinson und im Zusammenhang Ergotherapie. Auch das Thema Religion und Daoismus als geistiger Übungs- weg wird reflektiert.

ISBN: 978-3-945430-94-1

