

Newsletter: Ost-West-Spirit - Nr. 3 – 12/21-1/22

- Institut für sitzende und bewegte Meditation - K l e m e n s J. P. S p e e r
Zen – Qigong – Taijiquan



Ich wünsche allen Leser*innen eine gute und entspannte Zeit über die Weihnachtsfeiertage und einen hoffungsvollen und frohen Start in das Jahr 2022

Komm gut durch den „Corona-Winter!“
Klemens



Corona und die Folgen

Die Corona-Pandemie hat uns leider nach wie vor fest im Griff. Es ist schon bemerkenswert, wie sehr die Corona-Krise unsere eigenen und die Schwachstellen unserer Gesellschaft offenlegt. Ist das Zufall, dass dies zu einem Zeitpunkt geschieht, zu dem der Menschheit die drohende Klimaheizzeit voll bewusst wird? Werden wir als Menschheit erneuert und gestärkt aus dieser Krise hervortreten? Werden wir wie nach einer Kinderkrankheit mit neuem Bewusstsein und neuem Elan das Leben und die Welt neu und lebenswerter gestalten? Wir sind alle aufgefordert uns dieser Herausforderung zu stellen.

Anfang nächsten Jahres wird es sich entscheiden, ob und unter welchen Bedingungen geplante Termine stattfinden können, daher bitte gegebenenfalls kurzfristig nochmal informieren.

Hier ein paar kurze Hinweise zu den Wochenend-Terminen im Frühjahr 2022

- 21.-23.1.22 Taiji-Einführung – Himmel und Erde im Haus Ohrbeck
- 25.-27.2.22 Zen und Kontemplation im Haus Ohrbeck
- 12.-13.3.22 Taiji Partnerübungen in der Ev. Familienbildungsstätte
- 04.-05.3.22 Taiji Einführungskurs in der Landesturnschule
- 25.-27.3.22 Taiji Lange Form im Haus Ohrbeck
- 02.04.2022 Zen-Übungstag im Haus Ohrbeck

- 14.-15.5.22 Achtsamkeits-Training im Gesundheitssport in Barsinghausen
- 21.-22.5.22 Taiji-Schwert- und –Säbelform in der Ev. Familienbildungsstätte

Achtung die Termine für 2022 wurden aktualisiert

Weitere Details zu den Terminen sind unter folgendem Link zu finden:

<https://www.ost-west-spirit.de/klemens-j-p-speer/alle-termine/>

Neuer Taiji-Schwerpunkte - Taijiquan und Richtung - geplant

- Termin 18.-20.11.2022

Die neue Reihe verbindet bekannte Inhalte mit einer Schwerpunkt-Vertiefung. Zum Beispiel:

Taiji-Korrektur-Wochenende im Haus Ohrbeck zur **Kurzen und Langen Form** mit dem **Schwerpunkt: Richtung**. Richtung in der Form und Richtung im Leben in Einklang bringen.

Intensives Formen üben wird verbunden mit kurzen Feedbacks zum Thema „Richtung“.



Kommentar von Laotse zur rot-gelb-grünen Ampel-Regierung

„Wer auf sich nimmt auch Not und Pein,
der mag des Reiches König sein.“

Daodejing, Auszug aus Fers 78

Wuwei

„Handeln ohne zu handeln ist auch wie:
nicht zu viel und nicht zu wenig,
nicht zu schnell und nicht zu langsam,
nicht zu lang und nicht zu kurz,
also richtiges Timing“

Klemens

Taiji-Pfingst-Werkstatt am 3.-5.6.2022

Die Taiji-Pfingst-Werkstatt findet 2022 wieder statt. Wir freuen uns jetzt schon darauf. Vorab-Auswahlliste, Orgadaten und Anmeldeliste können unter folgendem Link runtergeladen werden:

<https://www.ost-west-spirit.de/taiji-dao/pfingst-werkstatt/>



3. Kongress - GanzMenschSein am 9.-11.9.2022

In 2022 finden eine zweite Großveranstaltungen statt. Der 3. Kongress GanzMenschSein richtet sich mit *Vorträgen und einführenden Workshops*, im Gegensatz zur Pfingst-Werkstatt, in erster Linie an Menschen aus beratenden therapeutischen, sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Berufen und Einrichtungen und an allgemein Interessierte aus allen Lebensbereichen. **Also aus Taiji-Perspektive eher an Einsteiger.**

Das Programm wird ab Anfang 2022 unter folgendem Link zu finden sein:

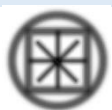
<https://www.fis21.de/ganzmenschsein/programm/>

KONGRESS
GANZMENSCHSEIN

VERANSTALTUNGSREIHE
KONGRESS
GANZMENSCHSEIN



Eine Veranstaltung des Forum – fis e.V.



Die Internetseite vom Forum – fis e.V. ist neu: siehe Termine

Die Seite ist unter www.fis21.de und unter www.ganzmenschsein.de zu erreichen.

Weitere Infos:

Link zu Vorträgen von Klemens: zu Zen-Dao, Taiji-Dao und Nahtoderfahrung (NTE)

Die Vorträge sind der Versuch, die Inhalte meiner alten und neuen Sichtweise auf Zen und Taiji in kurzer und prägnanter Form zusammenzufassen. Vermutlich sowohl für Einsteiger als auch für alte Hasen und Häsinnen interessant.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLhCg7iW6niCs9TXpT_PEqguUsgPLvqUV0

Neue Internetseite von Klemens mit den Button: Zen-Dao und Taiji-Dao

Zu erreichen unter www.ost-west-spirit.de und unter www.speer-taichichuan.de

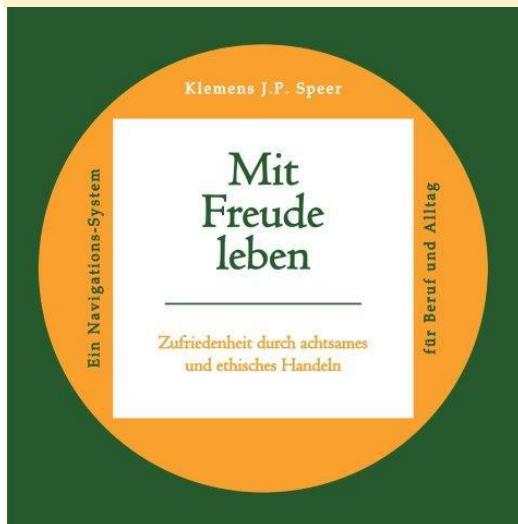
Auf der neuen Internetseite gibt es jetzt bei den Menüpunkten zwei neue Bezeichnungen: Zen-Dao und Taiji-Dao. Dao steht für das *Einssein* und betont daher das *Einssein mit dem Dao*. Eins zu sein mit der letzten Wirklichkeit ist das tiefe Ziel aller Übungswege.

James Nestor - Spiegel-Bestseller-Autor zum ATEM:

James Nestor, BREATH – ATEM – Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens, Piper Verlag, 3. Auflage 2021. Sunday Times und New York Times Bestseller – Für alle Qigong-, Taijiquan- und Zen-

Eine Zusammenfassung von Klemens schlägt die Brücke zum Atem beim Üben von Taijiquan, Qigong und Zen Link: <https://www.ost-west-spirit.de/wp-content/uploads/2021/12/7-Breathing-in-and-Breathing-out.pdf>

Das neue Buch „Mit Freude leben“ ist jetzt als Hard-Cover zu haben.



Das Buch „Mit Freude leben, Zufriedenheit durch achtsames ethisches Handeln im Alltag“ - Ein Navigations-System für Beruf und Alltag, kann über den Lotus-Press Verlag als Hardcover bezogen werden. Bei Amazon ist es als Soft-Cover und als E-Book erhältlich.

Die Hardcover-Version eignet sich gut zum Verschenken. Es kann besonders gut als persönliches Arbeitsbuch genutzt werden, da es sich mit seinen Tabellen zum Bearbeiten besser flach auffalten lässt. Das Buch ist für alle gedacht, die ihr Leben nach der Corona-Krise neu ausrichten und vielleicht sogar umkrempeln

wollen und es an die Erfordernisse der drohenden Klima-Heisszeit anpassen möchten.

Klemens wird am 4.-6.11.2022 ein Seminar zum Buch anbieten.

Weitere Bücher von Klemens, auch zum Verschenken, siehe mit Link zu Lotus-Press:

<https://www.ost-west-spirit.de/klemens-j-p-speer/buchautor/>

auch als E-Book bei Amazon:

<https://www.amazon.de/Klemens-Speer/s?k=Klemens+Speer>

Neues vom DDQT:

DDQT bedeutet: Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT). Im DDQT können neben ausbildenden Mitgliedsorganisationen (MGOs) auch Kursleiter*innen und Lehrer*innen direkt Mitglied werden. Mitglieder haben den Vorteil, dass der **DDQT-**



Newsletter dreimal im Jahr, für wichtigen Informationen für Unterrichtende zugesandt wird. Das **DDQT-Gütesiegel** ist nach wie vor „Das Zertifikat“ für die Dokumentation der eigenen Ausbildungsqualität auch gegenüber der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP). Zudem gibt es unter **Leistungen für Mitglieder** auf der DDQT-Internetseite konkrete Angebote für Mitglieder: Unter anderem kostenlose **Existenzgründungs- und Betriebsberatung, Beratung rund um das Thema ZPP-Anforderungen und ZPP-**

Anerkennung und weitere Informationen:

Einfach mal reinklicken: <https://ddqt.de/intern/leistungen-fuer-mitglieder/>

Newsletter-Abo:

Wenn Du den Newsletter regelmäßig bekommen willst, kannst Du ihn unter nachfolgenden Link bestellen und bekommst ihn dann automatisch regelmäßig zugesandt. Zunächst ist vorgesehen, dass er drei Mal im Jahr erscheint: Dez./Jan. – April/Mai – Aug./Sept.

Dort ist es auch möglich sich jederzeit wieder auszutragen.

<https://www.ost-west-spirit.de/klemens-j-p-speer/newsletter/>

Ende Gelände:

*„Wer will, dass die Welt so bleibt, wie sie ist,
der will nicht, dass sie bleibt.“*

Erich Fried



Redaktion des Ost-West-Spirit-Newsletters:

Klemens J.P. Speer, Liebigstr. 60,
49074 Osnabrück. Tel.: 0541/804567.

Mail: klemens-j-p-speer@gmx.de

**Anregungen für Verbesserungen und eigene
kurze Beiträgen von Dir sind willkommen.**