

# Zeit, Wandel und Vergänglichkeit

Bewegung geschieht in der Zeit. Leben als Prozess beständigen Wandels ist ohne sie nicht denkbar. Wie kommt die Zeit in die Welt? Eine tiefere Einsicht in ihr Wesen erfordert die Unterscheidung unseres inneren Zeiterlebens von der äußeren, messbaren Uhrzeit. Die Physik hat ein ganz anderes Verständnis von Zeit als der Mensch in seiner alltäglichen Erfahrung.

Die Dauer eines Zeitraums wird individuell und situationsabhängig sehr unterschiedlich erlebt. Die Bedeutung und Intensität eines Ereignisses, aber auch die Veränderung des Bewusstseins, z.B. durch Meditation, beeinflusst das Zeiterleben. Fortgeschrittene in den Kampfkünsten können noch bei sehr schnellen und überraschenden Angriffen bewusste Abwehrreaktionen in Gang setzen.

Zeit kann rasen oder still stehen. Menschen berichten von Situationen, in denen ihr ganzes Leben vor dem inneren Auge ablief, oder dass sie in Sekundenbruchteilen Entscheidungen treffen konnten. Spirituelle Lehren des Ostens und Westens beschreiben zeitfreie Bewusstseinszustände. Die Physik ist ohne absolute Zeit und die Quantentheorie kennt Phänomene ohne raumzeitliche Beschränkung.

Mit dem Tod endet die Lebenszeit. Welchen Sinn geben wir unserer Existenz angesichts des endlichen Daseins? Bleibt etwas über den Tod hinaus, oder ist schließlich alles vorbei? Bei der Erörterung solcher Fragen gilt es, die Natur des menschlichen Gedächtnisses zu untersuchen, denn was wären wir ohne Erinnerung an unsere Vergangenheit?

In diesem Seminar werden psychologische, philosophische und naturwissenschaftliche Betrachtungen der Zeit vorgestellt. Erfahrungen, in denen Zeit und Raum aufgehoben zu sein scheinen, wie Vorahnungen, Reinkarnationserinnerungen, Nahtoderlebnisse oder „Jenseitskontakte“, werden aus Sicht der wissenschaftlichen Parapsychologie diskutiert.

Mit Elementen aus Qigong, Taijiquan, Kempo, Kenjutsu und Zazen werden verschiedene Ebenen und Aspekte von Zeit und Wandel in den Kampfkünsten aufgezeigt. Mit zusätzlichen Selbsterfahrungsübungen können Veränderungen des Zeiterlebens und des Umgangs mit der Zeit angestoßen und darüber hinaus auch für unseren Alltag fruchtbar werden.

## Freitag, 22.10.

**09.00: Ankunft/Zimmerbelegung**

**09.30: Begrüßung & Einführung**

**10.15: Qigong**

Zyklische Wandlungen im leiblichen Geschehen

**11.15: Pause**

*Selbsterfahrung & Theorie*

**11.30: Psychologie und Zeit**

Zeiterfahrung und der Umgang mit Zeit

**13.00: Mittagessen & Pause**

**15.00: Taijiquan**

Synchronizität und Komplementarität im Bewegungsfluss

**16.30: Pause**

*Theorie & Selbsterfahrung*

**17.00: Gedächtnis und Autobiographie**

Erinnerung und die Konstruktion von Lebensgeschichte

**18.30: Abendessen & Pause**

*Film & Reflektion*

**19.30: Verdrängung und Vergangenheit**

Eine filmische Fortsetzung des Gedächtnisthemas mit Blick auf Verdrängung, Tod und Trauer

## Samstag, 23.10.

**07.30-8.30: Frühstück**

**08.45: Qigong & Zazen**

Zusammenhänge zwischen Körper und Geist

**09.45: Pause**

*Theorie*

**10.00: Tod – Ende oder Wandlung?**

Außergewöhnliche Phänomene und Erfahrungen aus Sicht der wissenschaftlich betriebenen Parapsychologie

**11.30: Pause**

**11.45: Kempo**

Emotionalität, Intensität und Zeiterfahrung

**13.15: Mittagessen & Freizeit**

**17.00: Kenjutsu**

„Jetzt“ - der ausgezeichnete Augenblick

**18.30: Pause**

*Selbsterfahrung*

**18.45: Vom Werden zum Sein**

Wir haben nur den gegenwärtigen Augenblick...

**20.15: Abendessen und Feier-Abend**

## Sonntag, 24.10.

**08.00-9.00: Frühstück**

**09.15: Qigong & Zazen**

Raum, Zeit, Bewegung und Gewahrsein

**10.15: Pause**

*Theorie*

**10.30: Zeit, Raum und Bewusstsein**

Naturwissenschaftliche und philosophische Aspekte der Zeit und ihr Verhältnis zu Raum, Geist und Materie

**11.30: Pause**

*Selbsterfahrung*

**11.45: Zeit in den Kampfkünsten**

Taijiquan, Kempo und Kenjutsu: Unterschiedliche Zeiterfahrungen im Vergleich

**13.15: Mittagessen & Pause**

*Ausklang, Austausch und Ausblick*

**14.30: Lebenszeit und Selbstentwicklung**

Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft. Wohin wollen wir, wohin bewegen wir uns?

**16.00: Abreise**

*Änderungen im Programmablauf sind vorbehalten*

## Leitung



Dipl.-Psych. Wolfgang Fach, geb. 1963, Kampfkunstlehrer, psychologischer Psychotherapeut (Gestalttherapie/Integrative Therapie), Leiter des LongDo Instituts, Mitarbeiter am Institut für Grenzgebiete der Psychologie (IGPP) in Freiburg, Beratung für Menschen mit außergewöhnlichen Erfahrungen.

## Anmeldung

- Die Anmeldung erfolgt über das beiliegende Formular. Der Teilnahmebeitrag für externe TeilnehmerInnen beträgt 190 € (150 € ermäßigt für Studierende und Auszubildende). SchülerInnen des LongDo Instituts zahlen vergünstigt 160 € (130 €).
- Frühbuchrabatt: Bei Anmeldung und rechtzeitigem Eingang der Überweisung bis spätestens zum 20.9.10 gilt ein nochmals reduzierter Beitrag von 160 € (130 €) für externe und 130 € (110 €) für LongDo-SchülerInnen.
- Der Beitrag ist gleichzeitig mit der schriftlichen Anmeldung auf das Konto 662131806, BLZ 70010080, Postbank München zu überweisen. Er beinhaltet lediglich die Teilnahme am Seminar, die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind in bar vor Ort zu entrichten.
- Für die Teilnahme am Seminar sind zwei Übernachtungen mit Vollpension im Seminarhof Hensellek erforderlich. Die Übernachtungskosten mit Vollpension im Einzel- (2x 73,00 €), Zwei- (2x 57,00 €) oder Mehrbettzimmer (2x 55,00 €) beinhalten Frühstück, vegetarisches Mittag- und Abendessen, ganztägig Tee, Kaffee, O-Saft und Wasser. Das Mittagessen am Freitag wird extra berechnet.
- Die Zahl der TeilnehmerInnen beträgt maximal 24 Personen. Eine Teilnahmezusage mit zusätzlichen Informationen erfolgt nach der Reihenfolge der Zahlungseingänge.
- Bei einem Rücktritt von der Anmeldung bis zum 30.09.10 wird der Anmeldebeitrag abzüglich 25% zurück gezahlt. Ab dem 1.10.10 können nur noch 50% erstattet werden und ab dem 15.10.10 ist keine Rückerstattung mehr möglich!
- Weitere Informationen: LongDo Institut, Wolfgang Fach, Tullastr. 40, 79108 Freiburg, Telefon: 0761 / 556 32 53, [www.longdo.de](http://www.longdo.de), [info@longdo.de](mailto:info@longdo.de)

## Ort und Anreise

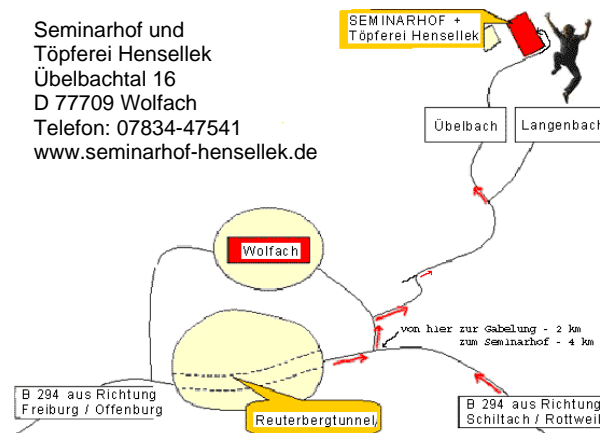
Die Veranstaltung findet im Seminarhof Hensellek in Wolfach statt. Das Haus ist von Freiburg in einer Autostunde zu erreichen. Infos unter: [www.seminarhof-hensellek.de](http://www.seminarhof-hensellek.de)



### Anreise

- Von Norden aus Richtung Frankfurt: Über die A5, Ausfahrt Offenburg, weiter auf der B33 Richtung Villingen-Schwenningen um Hausach herum (1. Tunnel), gleich danach Abfahrt Hausach-Ost und Wolfach, Wolfach umfahren (2. Tunnel, Reuterbergtunnel). Kurz nach dem 2. Tunnel Abfahrt Wolfach-Ost nach links, 50m danach rechts ab in das Langenbachtal, dem Schild „Seminarhof + Töpferei“ folgen, nach ca. 2km Gabelung an einem Bauernhof, links in das Übelbachtal, jetzt ist es das nächste Haus nach ca. 1km.
- Von Osten aus Richtung München: Über die A81 Stuttgart-Singen, Ausfahrt Rottweil, über Schramberg-Schiltach nach Wolfach, Abfahrt Wolfach vor dem Tunnel, 50m danach rechts ab, weiter wie oben.
- Von Süden aus Richtung Basel: Über die A5, Ausfahrt Freiburg Nord, B294 Richtung Waldkirch-Elzach-Haslach-Hausach, weiter wie oben nach dem 1. Tunnel.
- Per Bahn: Endstation meistens Bhf. Hausach, ca. 10km vom Seminarhof entfernt, gelegentlich jedoch Bhf. Wolfach, 4km entfernt.

Seminarhof und  
Töpferei Hensellek  
Übelbachtal 16  
D 77709 Wolfach  
Telefon: 07834-47541  
[www.seminarhof-hensellek.de](http://www.seminarhof-hensellek.de)



LongDo

Institut für integrative Kampfkunst

## 9. Kampfkunst Hüttenwochenende

22. bis 24. Oktober 2010  
Wolfach im Schwarzwald



Zeit

Wandel

Vergänglichkeit

Praxis, Selbsterfahrung, Theorie