

# ITS Intensive Training Seminar

## Doing Nothing

### 27.- 28. Juli 2024

### Rani Kaluza und Dennis Engel

#### Doing Nothing

#### Drei Schritte ins Nichts

#### 1. Fühlen & 2. Sich öffnen und zeigen

Am ersten Tag liegt die Aufmerksamkeit auf der wertfreien Einladung all dessen, was hier ist. Was geht es dir? Wie fühlst du dich? Alle Unzulänglichkeiten, Sorgen, Ängste, auch das, was du vielleicht lieber vor dir selbst und anderen verbirgst, darf da sein. Wenn etwas nicht perfekt genug erscheint, okay. Falls etwas peinlich oder unangenehm ist, das lasse es so. Nichts braucht verändert, optimiert oder therapiert zu werden. Alles ist aufgerufen, in seiner eigenen Natur zu bleiben.

Am zweiten Tag wird dir angeboten, dich zu öffnen, zu zeigen, still mitzuteilen und deine Verbundenheit zum Universum zu spüren. Das unerhört Schöne an dieser Offenheit ist, dass sie keine Rolle von dir erwartet, und du jenes Wesen sein darfst, das du sonst öfters verleugnen und

übergehen musst. „Schau her, Leben, so fühle ich mich gerade. Nicht eben würdig, tatsächlich ziemlich unsicher und ein wenig verloren.“ Das sind deine Gast-Geschenke. Und sie werden großzügig angenommen, ganz gleich, welche du mitbringst.



Kann ich die zurückrufen Iris? Ich bin hier gerade im Moment.

#### Chi Gong Doing Nothing

In den Chi Gong Einheiten werden wir den Körper ins Fühlen miteinbeziehen. Die leicht zu erlernenden Übungen aus dem "Shibashi" Qi Gong werden uns dabei unterstützen. Intuitiv tauchen wir in den natürlichen Fluss des Lebens ein und können so immer mehr einfach nur *da sein*, so wie wir sind. Jenseits von richtig oder falsch erfahren wir die fließende Qualität unseres Seins und spüren, wie heilsam es ist, sich immer wieder zu öffnen, von Moment zu Moment.

**Rani Kaluza** hat auf ihrem spirituellen Weg einige Traditionen durchlaufen, unter anderem die Schule von Chögyam Trungpa/Shambhala, die Schule des indischen Advaita/Ramana Maharshi, die Schule der christlichen Mystiker/Wolke des Nicht-Wissens. Doing Nothing ist die Quintessenz und Frucht dieser langen Reise. [doingnothing.de](http://doingnothing.de)

**Dennis Engel** hat auf seinem spirituellen Weg die Traditionen des Buddhismus und des Daoismus durchlaufen, unter anderem die Schule von Pema Chödrön & Chögyam Trungpa/Shambhala. Er ist aktuell sehr verbunden mit dem Lehrer Anam Thubten. Seine Qi Gong Lehrer sind Olaf Rolving & Master Wing Cheung. [dennis-engel.com](http://dennis-engel.com)

**Wo: Shambhala Köln / Genter Straße 25  
50672 KÖLN**

**Kosten: Zwischen 120,- und 200,- Euro nach  
Selbsteinschätzung.**

**Samstag, 27.7. von 10:00 bis 19:00 Uhr**

**Sonntag, 28.7. von 10:00 bis 16:00 Uhr**

**Anmeldung bei Rani Kaluza:**

[weisseblasse@netcologne.de](mailto:weisseblasse@netcologne.de)

Info: +49 (0)221-2406997