

## Besuch des Chinesisch-Deutschen Zentrum e.V.

Im Rahmen unseres Projektes „Begegnungen mit den 5 Weltreligionen – Christentum, Judentum, Islam, Buddhismus und Hinduismus“ besuchten wir am 08.09. das Chinesisch-Deutsche Zentrum e.V. in Dresden.

Im Vereinsraum empfing uns Frau Hongfeng Yang und begrüßte uns und erklärte uns den Ablaufplan unseres Besuches. Danach übernahm Herr Andreas



Opfermann und gemeinsam haben wir chinesischer Meditation (auch Qi Gong genannt) durchgeführt. Diese Art der Meditation gehört zur traditionellen chinesischen QiGong-Schule Falun Xiulian Dafa.



Obwohl es für einige TeilnehmerInnen ungewohnt war, teilweise lange in typischen Meditationspositionen zu verharren, ließen wir die Energie fließen und fühlten uns danach sehr entspannt. Untermalt wurde die Meditation von traditioneller chinesischer Musik und dem Duft von Räucherstäbchen.

Darauf folgte ein sehr interessanter Vortrag von Frau Yang, über Buddhismus in China, die verschiedenen buddhistischen Schulen, ihre Grundsätze und Traditionen. Wir konnten Fragen stellen und Frau Yang prüfte auch unser Wissen, ob wir die wichtigsten Punkte des Vortrags verstanden haben.

Im Anschluss fuhren wir zum chinesischen Restaurant „Mandarin“. Frau Yang hatte für uns eine Auswahl an chinesischen Köstlichkeiten bestellt und wir probierten das leckere, frische Essen. Hauptsächlich gab es frisches Gemüse, Reis, Fisch, Tofu und ein bisschen Fleisch.

Es war hervorragend und alle waren begeistert.

Es war ein durchweg interessanter und gelungener Ausflug und wir haben viel über China und den Buddhismus gelernt.

