

## Wildgans-Qigong (Supervision)

Techniken der TCM zur psycho-physischen Selbstregulation.

- Kenntnis der Form ist Voraussetzung -

**Dozentin:** Susanne Sander, Dipl.-Biol.

Qigong-Lehrerin, Qigong-Ausbildungen u.a.im PTCH Projekt Traditionelle Chinesische Heilmethoden und Heilkonzepte der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, <https://rosenhaus-oldenburg.de/>

**Assistenz:** Rüdiger Sander, M.A.

Mediator, Ausbildung Mediationshaus Akademie von Hertel, Hamburg, und Qigong-Praktizierender

### Zum Inhalt

Dieses Seminar ist für Interessierte geeignet, die das Wildgans-Qigong bereits kennen und gerne wiederholen und vertiefen möchten. Die sichere Kenntnis der Form wird vorausgesetzt. Der Unterrichtsstil ist klassisch angelegt, d.h. dass einzelne Passagen häufig wiederholt werden. Die Bereitschaft zum Experimentieren wird vorausgesetzt.

Das Wildgans-Qigong ist eine daoistisch inspirierte Methode des medizinischen Qigong. Diese Methode geht auf den Mönch Dao An zurück, der in der Jin-Dynastie (265-420) lebte. Das Wildgans-Qigong besteht aus zwei Abschnitten mit jeweils 64 Einzel-Übungen, die abfolgend in einer geschlossenen Choreografie geübt werden. Der erste Abschnitt bildet die Basis für den zweiten, in dem Besonderheiten trainiert werden. In diesem Seminar werden die ersten 64 Übungen er- und bearbeitet. Diese Übungen ahmen in ihrer äußeren Gestalt die Alltagsverrichtungen dieses sehr symbolbehafteten Tieres der chinesischen Fabelwelt nach. In seinen medizinischen Aspekten werden über die Haltungen und Bewegungen die Leitbahnen massiert, spezifische Punkte stimuliert und die Umwandlung der aufgenommenen Nährstoffe gefördert. Die Flexibilität wird verbessert und die Zirkulation von Qi und Blut angeregt. Einige Übungen sind sehr raumgreifend und extrovertiert, daher erfordert diese Methode die Bereitschaft zu großen ausdrucksstarken Bewegungen. Die Übungen werden in dem Seminar in ihren theoretischen und übe-praktischen Besonderheiten und Anforderungen vermittelt.

Die Akkreditierung der Veranstaltung bei der Psychotherapeutenkammer (PTK) Niedersachsen wird beantragt.

**Termin:** 03. bis 05. Juni 2022

**Seminarzeiten:** Fr: 16-18 und 19.30-21.00 Uhr, Sa: 7.30-8.15, 9:45-12.00, 15.15-18.00 und 19.30-21.00 Uhr und So: 7.30-8.15, 9:45-12.00 Uhr einschließlich Pausen.

17 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten.

**Seminarort:**

St. Antoniushaus, Klingenhagen 6, 49377 Vechta

Tel. 04441-999190 / Fax 04441-851438

Email: [info@antoniushaus-vechta.de](mailto:info@antoniushaus-vechta.de)

[www.antoniushaus-vechta.de](http://www.antoniushaus-vechta.de)

**Zur Anmeldung:**

Seminargebühr: 258 € / für Mitglieder der QFG 228 €

Anmeldungen nehmen wir unter Adresse [kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de) entgegen.

Bezüglich der Unterkunft bitten wir Sie, direkt beim St. Antoniushaus ein Zimmer Ihrer Wahl zu buchen und möglicherweise weitere Details mit dem Hause abzusprechen. Für die Übernachtung und Verpflegung (Vollpension) während des gesamten Seminars sind 139,00 € im Doppelzimmer pro Person, 159,00 € im Einzelzimmer zu zahlen. Für Sonderkost können zusätzliche Kosten entstehen.