

## **Acht Brokate und Übungen aus dem Gesundheitsschützenden Qigong im Stehen und im Sitzen (BU)**

Techniken der TCM zur psycho-physischen Selbstregulation  
Bildungsurlaub, akkreditiert bei der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen

**Dozentinnen:** Anke Riedel, Dipl.-Soz.arb., und Susanne Sander, Dipl.-Biol.

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

Die Anerkennung des Seminars als **Bildungsurlaubsveranstaltung** beim Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung e. V. ist bereits erfolgt. Das Seminar ist mit **41 Fortbildungspunkten** bei der **Psychotherapeutenkammer Niedersachsen (PKN)** akkreditiert worden. Näheres erfahren Sie auf Nachfrage in der Geschäftsstelle.

### **Zum Inhalt**

Beide Qigong-Methoden entstammen dem Methoden-Zyklus mit dem Namen Daoyin Yangsheng Gong von Prof. Zhang Guangde von der Sportuniversität in Peking. Dies heißt ins Deutsche übertragen, die Fähigkeit üben, mit dehnenden und wringenden Bewegungen das Leben zu pflegen. Auf der Basis der Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden die für einen Organfunktionskreis relevanten Leitbahnen bewegt, um sie durchlässig zu machen bzw. zu halten. So sollen die inneren Organe in ihrer Funktionsfähigkeit unterstützt und verbessert werden.

Die Übungen werden in dem Seminar in ihren theoretischen und übe-praktischen Besonderheiten und Anforderungen so vermittelt, dass sie nach Abschluss eigenständig praktiziert werden können.

Neben den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin sollen in der Vermittlung der Methoden zusätzliche Bezüge aufgezeigt werden: Gewährsein für den Augenblick, Achtsam Werden für das persönliche Innenleben, Wertschätzung der eigenen Person, Kultivierung von Entspannung. Theoretische Ergänzungen werden in einen erfahrungsorientierten Bezug zur Praxis gebracht.

Qigong wird üblicherweise im Stehen praktiziert. Die meisten Übungen können jedoch auch im Sitzen geübt werden. So kann zum Beispiel in besonderen Lebenssituationen auf diese Weise Qigong praktiziert werden.

### **Die Acht Brokate (Ba Duan Jin)**

Diese Methode gehört zu den klassischen Qigong-Methoden und enthält acht Übungen. Es wird eine nicht standardisierte Ausführung der Acht Brokat Übungen vermittelt. Sie zeichnet sich durch besondere Intensität in der Bewegung, in der Leitbahnenarbeit sowie in ihrer Wirksamkeit auf die Gesundheit aus.

### **Das Gesundheitsschützende Qigong (Dao Yin Bao Jian Gong)**

Diese aus acht Einzelübungen bestehende Qigong-Methode spricht alle Organ-Funktionskreise an und schult darüber hinaus das Dantian-Qi. Im Seminar werden ausgewählte Übungen dieser Methode behandelt.

Es wird vor dem Frühstück, vormittags und nachmittags sowie an einem Abend trainiert. Der Unterricht integriert die Vermittlung theoretischer und praktischer Lern-Inhalte. Morgens wird nach Möglichkeit draußen geübt. Für die anderen Einheiten steht uns ein angenehmer Raum in der Kurverwaltung zur Verfügung.

Die Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. Wir bitten um eine kurze schriftliche Anmeldung unter [kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de). Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und ca. vier Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr.

**Termin:** 25. September bis 01. Oktober 2022

**Seminarzeiten:** So Anreise + Ablauf, Mo – Fr 07:30-08:15, 09:45-12:00, 15:30-18:00 mit Pausen, am Mi und Do Abend von 19:30-20:45 Uhr und Sa. 7.30 – 8.15 Uhr.  
40 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten

**Seminarort:** Spiekeroog

**Bitte mitbringen:**

Für Bewegung geeignete und auch für das Training draußen angemessene Kleidung und flache Schuhe.

**Zur Anmeldung:**

Seminargebühr: 468 €

Hinzu kommen Ihre Übernachtungs- und Verpflegungskosten auf dieser sehr ruhigen, autofreien und grünen Insel. Gerne unterstützen wir Sie bei der Auswahl geeigneter Unterkünfte. Informationen erhalten Sie auch im Internet unter [www.spiekeroog.de](http://www.spiekeroog.de) / Anreisen und Buchen.

Hinweis: Um länger auf der Insel zu verweilen, empfiehlt es sich, den Aufenthalt vor oder nach dem Seminar zu verlängern und dies entsprechend einzuplanen. Wir empfehlen eine frühzeitige Buchung Ihrer Unterkunft!

Nach einer formlosen schriftlichen Anmeldung unter [kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de) erhalten Sie von uns ein Einladungsschreiben mit näheren Informationen zum Ablauf.

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

Qigong Fachgesellschaft e.V.  
Geschäftsstelle: Sonnenkampstraße 19  
26123 Oldenburg  
Email: [kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de)  
[www.qigong-fachgesellschaft.de](http://www.qigong-fachgesellschaft.de)