

## Nieren Qigong und Vier Regulationsmethoden

**Leitung** Kerstin Wieland, Qigong-Lehrerin/HPP und Elisabeth Kazenwadel, Qigong-Lehrerin

Die Anerkennung des Seminars als Bildungsurlaubsveranstaltung wird beim Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung e. V. beantragt. Die Akkreditierung des Seminars wird bei der Niedersächsischen Psychotherapeutenkammer beantragt. Gerne können Sie bei uns den Stand der Bearbeitung erfragen.

### Zum Inhalt

Die beiden vermittelten Qigong-Methoden entstammen dem Methoden-Zyklus des Daoyin Yangsheng Gong, der von Prof. Zhang Guangde an der Sportuniversität in Peking mit dem Namen Daoyin Yangsheng Gong entwickelt wurde. 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 stimuliert, um sie durchlässig zu machen bzw. zu halten. So sollen die inneren Organe in ihrer Funktionsfähigkeit unterstützt und verbessert werden.

### „Das Nieren-Qigong“ **Techniken der TCM, um das Zhen-Qi zu nähren und das Yuan-Qi zu stärken.**

Im Nieren-Qigong werden insbesondere die Nieren- und die Blasen-Leitbahnen durch intensive Körperbewegungen massiert, um so die Durchlassfähigkeit zu fördern. Der Organfunktionskreis Niere hat in der TCM eine zentrale Bedeutung für die Lebensgestaltung und für die Vitalität mit der das Leben geführt werden kann.

### „Vier Regulationsmethoden“ **Techniken der TCM, um den Geist, Körper und die Atmung zu regulieren**

Diese kurzen Übungseinheiten bilden eine gelungene Grundlage für das Erlernen und Schätzen Lernen des Qigong. Beginnend mit dem Regulieren des Körpers, Geschmeidigkeit spüren, sich ausdehnen und weiten und weich werden. Das den Menschen belebende Yang Qi wird angeregt und fließt.

Den Atem regulierend, wird auch von innen sanft gedehnt und gelöst dem eigenen Rhythmus folgend.

Bei dem Bündeln der Aufmerksamkeit zur Beruhigung des Geistes ermöglichen uns einfache Haltungen, dass sich Mensch und Umgebung harmonisch verbinden.

Mit der abschließenden Übung des Inneren Nährens spüren und sammeln wir das Qi um es zu bewahren. Vorstellungsbilder helfen gelöst und voller Ruhe zu sein.

**Termin:** Montag, 02. Oktober bis Samstag, 07. Oktober 2023

**Seminarzeiten:** So Anreise, Mo – Fr 7:30 - 08:15, 9:45 -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. Geübt wird, wenn das Wetter es zulässt, auch im Freien.

**Seminarort:** Spiekeroog

**Seminargebühr:** 483 €

### **Bitte mitbringen:**

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

Hinzu kommen Ihre Übernachtungs- und Verpflegungskosten auf dieser sehr ruhigen, autofreien und grünen Insel. 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!**

### **Zur Anmeldung:**

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.