

# Wildgans-Qigong auf Spiekeroog (BU)

Techniken der TCM zur psycho-physischen Selbstregulation

Für Qigong-Interessierte mit Qigong-Grundkenntnissen

**Dozentinnen:** Susanne Sander, Dipl.-Biol. und Anke Riedel, Dipl.-Sozialarbeiterin (Assistenz)

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

Das Wildgans-Qigong ist eine daoistisch inspirierte Methode. 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 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 symbolbehafteten Tieres der chinesischen Fabelwelt nach. Über die Haltungen und Bewegungen werden 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. Der Unterricht wird immer wieder mit Gruppenarbeit gestaltet und beinhaltet Lerneinheiten im Kurpark.

Die Übungen werden in ihren theoretischen und übe-praktischen Besonderheiten und Anforderungen vermittelt. Neben den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin sollen in der Vermittlung der Methoden zusätzliche Bezüge der Bewusstseinsbildung aufgezeigt werden: Gewahrsein 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.

Die Teilnahme ist mit Qigong-Grundkenntnissen möglich.

**Termin:** 24. April bis 29. April 2023

**Seminarzeiten:** So Anreise + Ablauf, Mo – Fr 07:30-08:15, 10:00-12:15, 15:30-18:15 mit Pausen, am Do Abend von 19:30-21:30 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: 483 €

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!**

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.