

Qigong - Essentials

Die Energie von Spirale und Balance in ausgewählten Übungen erkunden

Im Qigong entfalten und nutzen wir durch körperliche und mentale Bewegung Wirkkräfte, die Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben. Steigen und Sinken, Ausdehnen und Zusammenziehen, Zerstreuen und Sammeln bringen unsere Energien ins Fließen und sind Qigong-Praktizierenden bestens vertraut.

Wie aber ist es mit Übungen, in denen wir balancierende oder wringende Bewegungen ausführen? In diesen entfaltet sich eine ganz besondere Dynamik, der wir in diesem Seminar auf die Spur gehen. Wir studieren die Bewegungen genau, untersuchen die Herausforderungen dabei und spüren den besonderen Wirkungen nach, die sie körperlich, emotional und mental in uns auslösen.

Ergänzt werden diese Experimente mit Informationen zu TCM- und schulmedizinischen wie auch daoistisch-philosophischen Aspekten und mit Ideen, wie uns die gewonnenen Erkenntnisse auch bei unserer Lebensgestaltung nützlich sein können.

Ein weiterer Effekt ist, dass du – vielleicht – für dich ganz neue Übungen erlernst und/oder bekannte Übungen auf neue Weise erforschst und vertiefst. Wenn du – auch ohne Vorkenntnisse oder Übepraxis – auf diese besonderen Aspekte im Qigong neugierig bist, ist das Seminar genau das Richtige für dich.



Dozenten:

Margit Gätjens, Dipl.-Kfm., Trainerin, Business-/Gesundheits- und Yangsheng-Coach, Qigonglehrerin, 1.Co-Vorsitzende QFG e.V. **Gudrun Schley**

Fachärztin für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Qigong-Kursleiterin, Vorstandsmitglied und Ausbildungskoordinatorin der QFG e.V.

Ort: Alanus Weiterbildungs- und Tagungszentrum, Johannishof, 53347 Alfter (bei Bonn) Telefon +49 (0)2222 9321 1715 (Gästehaus), <https://werkhaus.alanus.edu/home.html>

Zeit: Freitag, 13.10. bis Sonntag 15.10.2023, Beginn 15:00 Uhr, Abreise nach dem Mittagessen am Sonntag

Seminarpreis (16 Ustd): 247 €, ermäßigt 217 €

(für QFG-Mitglieder, RentnerInnen, StudentInnen, Menschen mit Behinderung)

Unterbringung: Zwei Nächte(Einzelzimmer) und Verpflegung (Frühstück, Mittagessen, Pausenverpflegung): **220 €**

Anmeldung:

Qigong Fachgesellschaft e.V., Geschäftsstelle / Katrin Rothe,
Goethestraße 38, 26123 Oldenburg kontakt@qigong-fachgesellschaft.de
0152 – 27 03 62 46

Telefonische Sprechzeiten: Dienstag, Mittwoch 09:00 Uhr – 11:00 Uhr, Donnerstag
15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Zur Anmeldung:

Wir bitten um eine kurze schriftliche Anmeldung unter 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.