

Supervision 49er Leitbahnen Bewegung Qigong (Hybrid-Seminar)

Techniken der TCM, um die Abwehrkraft zu stärken und das Immunsystem zu stabilisieren.

- Vorerfahrung erwünscht -

Diese Veranstaltung ist als Hybrid Seminar geplant

Geleitet wird das Seminar von Dirk Ortlinghaus (Tai Chi und Qigong Lehrer).

Zum Inhalt

Die zu erlernende Qigong-Methode entstammt dem Methoden-Zyklus von Prof. Zhang Guangde von der Sportuniversität in Peking mit dem Namen Daoyin Yangsheng Gong. Dies heißt ins Deutsche übertragen, die Fähigkeit erüben mit dehnenden und wringenden Bewegungen das Leben zu pflegen. Auf der Basis der Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden die für einen Organ-funktionskreis relevanten Leitbahnen bewegt, um sie durchlässig zu machen bzw. zu halten. Das 49er Leitbahnen Bewegung Qigong ist eine aus 49 Übungen bestehende Methode, welche Übungen in Bewegung mit Übungen in Ruhe verbindet. Durch intensive Lenkung der Vorstellungskraft an Leitbahnen entlang bzw. zu spezifischen Akupunkturpunkten hin, verbunden mit Imaginationen, wird die körpereigene Abwehrkraft gestärkt und die Funktionsfähigkeit des Immunsystems verbessert.

An diesem Termin wird die gesamte Methode wiederholt. Damit kann die Form wiederaufgefrischt und vertieft werden. Auf spezielle Fragen zur Ausführung der Übungen wird eingegangen.

Termin: 14.10.2023 in Frankfurt am Main **Digitale online Übertragung / Unterricht mittels ZOOM**

Seminarzeiten: Sa 14:00-18:15 Uhr

5 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten ohne Pausen.

Dozent Dirk Ortlinghaus

Zertifizierter Qigong und Taiji Lehrer. Erfahrung im Online Live Unterricht. Die Tai Chi und Qigong Schule ist seit März 2020 Online. Zertifizierter Trainer für Stressmanagement, Gesundheitstrainer und Gesundheitscoach. Praxis von Taiji seit den 90er Jahren sowie Erfahrung in weiteren Kampfkünsten. Ausbildung im Taiji bei Daniel Grolle und Ausbildungslehrer in der Entdeckerphase. Praxis des Qigong seit 2009, 2015 Abschluss des Kontaktstudiums an der Universität Oldenburg bei Johann Böltz. Seit 2016 eigene Taiji und Qigong Schule unter dem Namen „Tai Chi bewegt“ in Frankfurt am Main. Zurzeit am „Ausbilder Qualifikationsprogramm (AQP)“ der Qigong Fachgesellschaft e.V. aktiv beteiligt.

Anmeldung

Seminargebühr 78 Euro / e 68 Euro (für Mitglieder der QFG)

Wir bitten um eine kurze schriftliche Anmeldung. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und ca. vier Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr.

Für weitere Informationen steht Ihnen Herr Ortlinghaus unter Tel. 069-58609798 gerne zur Verfügung.

Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung bei der
Qigong Fachgesellschaft e.V.

Geschäftsstelle: Goethestraße 38, 26123 Oldenburg

Email: kontakt@qigong-fachgesellschaft.de