

## Wildgans-Qigong auf Spiekeroog

Übungen aus der Traditionellen chinesischen Medizin zur psycho-physischen Selbstregulation

Für Qigong-Interessierte

**Dozentin/Dozent:** Susanne Sander und Martin Amendt

Qigong-Ausbildungen u.a. im Projekt für Traditionelle Chinesische Heilmethoden und Heilweisen PTCH der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

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

### 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 innere Sein, Wertschätzung der eigenen Person, Kultivierung von Entspannung. Theoretische Ergänzungen werden in einen erfahrungsorientierten Bezug zur Praxis gebracht.

Die Teilnahme ist auch ohne Qigong-Kenntnisse möglich.

Wir bitten um eine kurze formlose, schriftliche Anmeldung unter [kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de). Sie erhalten dann eine Anmeldebekräftigung und ca. vier Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr.

**Termin:** 29. September – 05. Oktober 2024

**Seminarzeiten:** So Anreise, Mo – Fr 07:30 - 08:15, 10:00-12:30, 15:30 - 18:00 mit Pausen, am Di und Do Abend von 19:00-20:30 Uhr und Sa. 7:30 – 8:15 Uhr.  
40 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten

**Seminarort:** Spiekeroog, Kogge

**Bitte mitbringen:** Für Bewegung geeignete und auch für das Training draußen angemessene Kleidung und flache Schuhe.

**Seminargebühr:** 498 €

Hinzu kommen Ihre Übernachtungs- und Verpflegungskosten auf dieser ruhigen, autofreien und grünen Insel. Informationen erhalten Sie auch im Internet unter [www.spiekeroog.de](http://www.spiekeroog.de) / Anreisen und Buchen.

**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 Anmeldebekräftigung und ca. vier Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr.

### Qigong Fachgesellschaft e.V.

Geschäftsstelle: Goethestraße 38, 26123 Oldenburg  
Tel. 0152-27036246, Di.+ Mi. 9.00 bis 11.00 Uhr, Do. 15.00 bis 17.00 Uhr  
Email: [kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de)  
[www.qigong-fachgesellschaft.de](http://www.qigong-fachgesellschaft.de)