

Bewusst leben - mit Qigong und moderner Psychologie

Im Seminar "Bewusst leben - mit Qigong und moderner Psychologie" bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre eigene Körperwahrnehmung zu schärfen, um Methoden zum Stressabbau in Ihren Alltag zu integrieren.

In der modernen Psychologie hat sich in den letzten Jahren ein ganzer Forschungszweig zum Thema „Umgang mit Stress“ unter dem Label „Achtsamkeit“ entwickelt. Im Qi Gong werden Techniken vermittelt, welche die Regenerationsfähigkeit des Körpers steigern und es bei regelmäßiger Übung ermöglichen, sich besser zu erholen und Stress abzubauen.

Qi Gong ist, wie z.B. auch Akupunktur, ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Eine inspirierende und unterstützende Umgebung lädt dazu ein, Stressmanagement neu in der Verbindung von Körper, Geist und Atem zu entdecken und zu vertiefen.

Datum: 15.08. – 17.08.2025 (Anreise am Freitagnachmittag, Ende nach dem Mittagessen am Sonntag)

Ort: Kloster Gerleve, Gerleve 1, 48727 Billerbeck (www.abtei-gerleve.de)

Kosten: 288€, für Mitglieder der Qi-Gong-Fachgesellschaft 252€ (inklusive Mahlzeiten und Einzelzimmer)

Anmeldung: Qi Gong-Fachgesellschaft,
Geschäftsstelle
Goethestr. 38
26123 Oldenburg
0152 - 27 03 62 46

kontakt@qigong-fachgesellschaft.de
Homepage: www.qigong-fachgesellschaft.de

Ihre Dozenten:

Dr. Christian Hellmann, Ev. Pfarrer,
Qigong-Lehrer

Steffen Handke, Facharzt für
Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie, Achtsamkeitslehrer

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

