

Wildgans-Qigong auf Spiekeroog (BU)

Übungen aus der Traditionellen chinesischen Medizin zur psycho-physischen Selbstregulation

Für Qigong-Interessierte

Dozent: Martin Amendt, Qigong-Lehrer

Die Anerkennung des Seminars als **Bildungsurlaubsveranstaltung** wird beim Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung e. V. beantragt. Ebenso wird die Anerkennung als Bildungsurlaub im Bundesland Hessen eingereicht.

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 äußereren 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 aufgezeigt werden: Gewahrsein für den Augenblick, 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.

Termin: 19. April – 24. April 2025

Seminarort: Spiekeroog, Kogge

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

Dozent Martin Amendt

Ausbildung beim PTCH der Universität Oldenburg, hauptberufliche Selbstständigkeit im Bereich Qigong und Meditation (Einzelstunden, wöchentliche Kurse, Seminare). Enge Kooperation mit dem Shen-Zentrum für TCM in Erlangen. Mehrere Weiterbildungen in Qigong und Taijiquan in China. Assistenz bei Dr. Johann Böltz, Prof. Song Tianbin und Liu Junmai. Ausbildung zum HAKOMI®- Therapeuten (Achtsamkeitsbasierte Körperpsychotherapie). Langjährige Erfahrung in Kampfkunst. Vielfältiges Engagement im Vorstand der Qigong Fachgesellschaft, u.a. als Co-Vorsitzender.

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

Seminargebühr: 538 €

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

Hinweis: Um die Zeit auf Spiekeroog noch mehr zu genießen, empfiehlt es sich, den Aufenthalt zu verlängern oder früher anzureisen. **Wir empfehlen eine frühzeitige Buchung Ihrer Unterkunft!**

Wir bitten um eine 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.

Vorstand:

Margit Gätjens / Gudrun Schley
Burghart Büsing / Martin Amendt
Gabriele Wetter

Vereinsregister-Nr.:
VR 201571
Amtsgericht Oldenburg
Sitz: Oldenburg

Landessparkasse zu Oldenburg
IBAN: DE48280501000091022921
SWIFT-BIC: SLZODE22

Geschäftsstelle Qigong Fachgesellschaft e.V.
Bleicherweg 33, 25361 Krempel
Telefon: 0152 - 27036246
www.qigong-fachgesellschaft.de
kontakt@qigong-fachgesellschaft.de