

Qigong-Vertiefungsseminar
auf der Fraueninsel
„Herzstück des Qigong“
vom 11.-13. Feb. 2022
Kloster Frauenwörth
am Chiemsee

In Kontakt zu sein bedeutet

gesehen,

gehört,

verstanden

und berührt zu werden

von dem, was ist.

(nach: Virginia Satir)



Die Entwicklung des Bewusstseins ‚*shen*‘ und des Herzens ‚*xin*‘, bedeutet, eine gute Beziehung zu dir selbst, den Menschen, der Natur, dem Kosmos – und mit deiner Lebenskraft Qi – zu pflegen - dies ist ein „Herzstück“ des Qigong.

An diesem Wochenende erkunden wir dieses feine Zusammenwirken von Bewusstsein und Körper. Durch Achtsamkeit für unsere Bewegungen, unseren Atem und unseren Geist versuchen wir herauszufinden, wie wir immer wieder unsere innere Balance und eine gute Beziehung mit uns selbst und unserem Umfeld finden können.

Wir beginnen und beenden den Tag mit Meditationen des Qigong, dem „Sitzen in Stille“. Morgens erlernen wir aus dem Neiyanggong „Übungen für ein langes Leben“. Bodenübungen im Liegen aus der Gindler-Arbeit helfen tiefsitzende Verspannungen zu lösen und lassen in entspannte Bewegung finden. Diese Erfahrung verbinden wir mit ausgewählten Übungen aus den 15 Ausdrucksformen des TaiJi-Qigong, die wir mit Atemübungen der Heilende Laute verbinden können, um angestaute Gefühle und damit verbundene Stagnationen zu lösen. Bei schönem Wetter üben wir im Freien – und bringen uns in Einklang mit der Natur – dem Gesang der Schöpfung.

Zeiten: Fr. 11.02. von 16.30 Uhr bis So. 13.02. 2022 um 13.00 Uhr

Seminarkosten: 210 €

ermässigt für (ehemalige)AusbildungsteilnehmerInnen: 190 €

Zimmerpreise im Kloster: von 30 € bis 60 €

Verpflegung: ggf. Ayurvedische Küche mit Niki Sabnis, (ansonsten Halbpension im Kloster)

Bitte melde Dich bis spätestens 05.Jan.2022 mit beiliegendem Formular an: mw@wu-chi.net

Im Seminarbetrieb des Klosters gilt 3G.

Das Kloster verlangt zum Seminarbeginn von allen Teilnehmern einen negativen Corona-Schnell-Test. Ein Selbsttest kann leider nicht anerkannt werden.

Bei kurzfristiger Erkrankung bzw. Seminausfall wegen zu hoher CoVid-19-Inzidenz- oder Krankenhauswerte wird die Seminargebühr erstattet und Stornokosten entfallen.