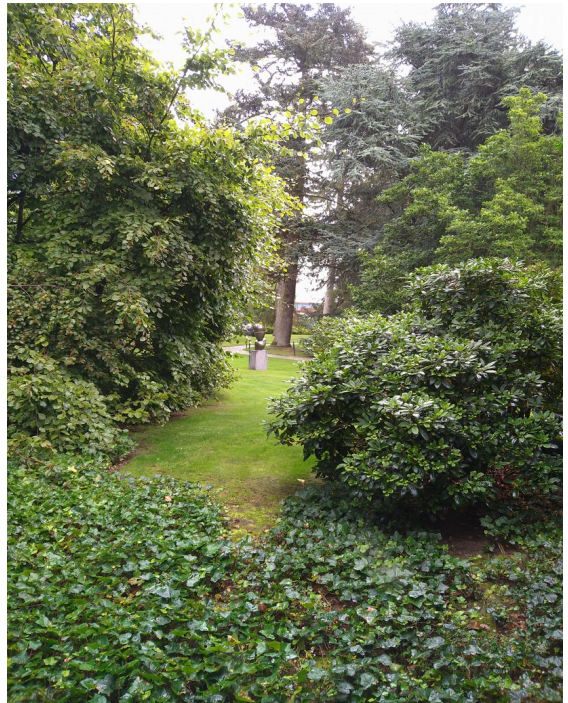


Qigong-Vertiefungsseminar „Herzstück des Qigong“ vom 17.-19. Feb. 2023 am Labenbachhof bei Ruhpolding

*„Freiheit ist kein absolutes Sein,
sondern die Befreiung von dem,
was uns kein Leben bringt.“*

*(Ortrud Grön, Traumarbeit und
Psychotherapie)*



Das Stärken der „inneren Energie“ - einer vitalen Kraft ohne Verspannungen - ist eines der Herzstücke des Qigong. Wir erkunden diese weiche innere Kraft und erüben, diese Lebensenergie „Qi“ zu stärken, zu vermehren – und schließlich auch zu verfeinern.

An diesem Wochenende erkunden wir das feine Zusammenwirken von Bewusstsein und Körper. Durch Achtsamkeit für unsere Bewegungen, unseren Atem und unseren Geist erfahren wir, wie wir unsere Energie benutzen und wie wir immer wieder unsere innere Balance finden können.

Wir beginnen den Tag mit Meditationen des Qigong, dem „Sitzen in Stille“.

Vormittags erlernen wir aus dem Neiyanggong „Übungen zur Stärkung des Yang“.

Bodenübungen im Liegen aus der Gindler-Arbeit helfen tiefsitzende Verspannungen zu lösen und lassen in entspannte Bewegung und einen weich fließenden Atem finden. Diese Erfahrung verbinden wir nachmittags mit den Atem- und Laute-Übungen des „Fuqi Yangsheng Fa“, eine sehr wirksame Methode des Qigong zur Stärkung der inneren Energie.

Bei schönem Wetter üben wir im Freien – und bringen uns in „Einklang mit Himmel und Erde“.

Zeiten: Fr. 17.02. von 16.00 Uhr bis So. 19.02. 2023 um 13.00 Uhr
SeminarKosten: 220 €
ermässigt für (ehemalige)AusbildungsteilnehmerInnen: 200 €
Zimmerpreise Ü/VP: EZ 82 €/Tag
DZ 62 €/Tag

Bitte bringe eine Matte und/oder Decke für Bodenübungen mit sowie warme, lockere Bekleidung und warme Socken.

Anmeldung:

Bitte melde Dich bis spätestens 06. 01. 2023 mit beiliegendem Formular an:

Marianne Wegener - Email: mw@wu-chi.net - Web: www.wu-chi.net