

MEDITATION UND KÖRPERARBEIT



Qi-Gong

Qigong ist ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin und umfasst eine Vielzahl von Übungen zur Gesunderhaltung, Stärkung und Heilung von Körper und Geist.

Im Qigong entspannen Sie den Körper durch langsame und harmonische Bewegungen, regulieren den Atem und beruhigen den Geist, um den freien Fluss der vitalen Energie („Qi“) zu ermöglichen. Eines der ersten Ziele im Qigong ist das Erreichen von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.





● **Leitung**

Gerd Weber

● **Termin**

Samstag, 15. Okt. 2011

10:00 - 17:30 Uhr

Sonntag, 16. Okt. 2011

09:30 Uhr - 16:00 Uhr

● **Kosten**

Kursgebühr 150,00 €

Übernachtung,

Mahlzeiten,

Getränke und Tagungs-

pauschale 106,50 €

EZ 7,00 €

Kurs-Nr. 61/11

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

Heilungs-Qigong

Wochenendseminar

Das „Heilungs-Qigong“ ist eine ausgesprochen wirkungsvolle Übungsfolge aus dem Sheng Zhen Qigong. Sie besteht aus zehn einzelnen Bewegungselementen, die eine in sich geschlossene Einheit bilden. Obwohl die Übungen auf einem Stuhl sitzend praktiziert werden, ist ihr Charakter eher dynamisch und ihre Ausführung ein Ausdruck von Harmonie und Lebensfreude.

Durch die besondere Art der Bewegung und den gezielten Einsatz des Atems werden die Selbstheilungskräfte sehr intensiv angeregt. Die Übungen stärken das Immunsystem und helfen den Körper zu entgiften, negative Emotionen und Stress zu lösen, sowie Mobilität und Vitalität zu erhöhen.

Ein weiteres zentrales Element ist die Öffnung und Verstärkung der „Herzenergie“ und damit verbunden das Gefühl von Ganzheit und Natürlichkeit.

Teilnehmer berichten immer wieder von der erstaunlich tiefen, heilenden Wirkung dieser Übungsfolge – sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene.

„Das Erwachen der Seele“

Qigong-Tagesseminar

„Das Erwachen der Seele“ ist eine elegante, leicht zu lernende und doch sehr tiefgründige Übungsform aus dem Sheng Zhen Qigong. Sie wird auf einem Stuhl sitzend praktiziert und besteht aus acht meditativen Bewegungselementen, die Ihnen ein Gefühl der Verbundenheit mit dem Ursprung des Lebens und der Essenz des Seins vermitteln. Sie gelangen zurück zu der Frische eines Neuanfangs, von dem aus vieles wieder möglich wird.

Qigong

Fünf-Elemente-Harmonieübung

Tagesseminar

Die „Fünf-Elemente-Harmonieübung“ ist eine elegante und abwechslungsreiche Qigong-Übungsfolge, die den Energiefluss sämtlicher Organe reguliert und dadurch Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt. Die Übungen sind einfach zu lernen und dennoch sehr wirksam. Sie beruhen auf einem bedeutenden und grundlegenden Konzept der traditionellen chinesischen Medizin: der Lehre von den fünf Elementen. Mit diesem Modell lassen sich Vorgänge in der Natur und im menschlichen Körper ganzheitlich beschreiben.

Im Seminar geht es neben der Vermittlung von Basiswissen zu der Fünf-Elemente-Lehre in erster Linie um die praktische Anleitung, wie Sie mit Hilfe der „Fünf-Elemente-Harmonie-Übung“ Ihre Gesundheit stärken bzw. verbessern können.



● Leitung

Gerd Weber

● Termin

Das Erwachen der Seele
Samstag, 19. Nov. 2011

Fünf-Elemente-
Harmonieübung
Samstag, 17. März 2012

jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

● Kosten

Kursgebühr 75,00 €

Mahlzeiten,
Getränke und Tagungs-
pauschale 35,50 €

**Kurs-Nr. 59/11
und 81/12**

Vorkenntnisse sind nicht
erforderlich!
Bitte bequeme Kleidung
anziehen.

Foto: flickr-savethepicture





Leitung

Gerd Weber

Termin

Samstag, 5. Mai 2012 -
10:00 - 17:30 Uhr
Sonntag, 6. Mai 2012
09:30 - 16:00 Uhr

Kosten

Kursgebühr 150,00 €

Übernachtung,
Mahlzeiten,
Getränke und Tagungs-
pauschale 109,00 €
EZ 7,00 €

Kurs-Nr. 82/12

Vorkenntnisse sind nicht
erforderlich!
Bitte bequeme Kleidung
anziehen.

Qigong des Herzens

Wochenendseminar

Unsere Gesundheit, unser Charakter und unser Verständnis vom Leben hängen davon ab, wie sehr wir mit unserem Herzen und unserer Seele verbunden sind.

„Qigong des Herzens“ ist eine ruhige und zugleich sehr ästhetische Übungsform aus dem Sheng Zhen Qigong. Die weichen, fließenden Bewegungen helfen Blockierungen im Körper zu lösen, das Immunsystem zu stärken sowie negative Emotionen und Stress abzubauen.

Zentrales Element dieser eleganten Qigongübungen ist die Verstärkung der Herzenergie. Sie lässt die „Leichtigkeit des Seins“ wieder spürbar werden und beschenkt den Übenden mit dem Gefühl, wie neugeboren und in Frieden und Harmonie mit der Welt zu leben.



Eutonie 2011 - 2012

Eutonie bedeutet wörtlich übersetzt:
Gute Spannung oder *Wohlspannung*.

So wie ein Musikinstrument gestimmt werden muss und erst bei richtiger Spannung der Saiten schöne Musik erklingt, so wird auch in der Eutonie der Körper des Menschen in die richtige Spannung gebracht, um in den unterschiedlichsten Situationen des Alltags wohl gespannt agieren zu können.

Eutonie ist ein Übungsweg körperlicher Selbsterfahrung, der von der schwedischen Choreografin, Rhythmikpädagogin, und ganzheitlicher Bewegungslehrerin Gerda Alexander (1908–1994) entwickelt wurde.

Durch Übungen im Sitzen, Liegen und Stehen wird das Körperbewusstsein geschult und blockierende Muskelverspannungen werden gelöst. Eutonie-Übungen fördern die Konzentration und führen in die leibliche Mitte.

Es gibt keine speziellen Voraussetzungen für diese Seminare, wünschenswert sind jedoch Offenheit und die Bereitschaft, mit sich selbst eine neue Erfahrung zu machen.

Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen können von Eutonie-Übungen profitieren, ihre Beschwerden lindern und besser mit ihnen umgehen.



● Leitung Ingrid Stahl

Bitte zu allen Seminaren mitbringen:

Bequeme Kleidung und warme Socken
Ein Handtuch als Kopfunterlage
Eventuell Schreibzeug- Falls vorhanden, ein Eutonie-Holz





● **Leitung**
Ingrid Stahl

● **Termin**
Eutonie intensiv
Freitag, 21. Okt. 2011 -
Beginn: 18:30 Uhr
Sonntag, 23. Okt. 2011
Ende: 13:30 Uhr

Eutonie und Spiritualität
Samstag, 03. Dez. 2011
09:30 - 17:15 Uhr

● **Kosten**
Eutonie intensiv
Kursgebühr 130,00 €
Übernachtung,
Mahlzeiten,
Getränke und Tagungs-
pauschale 138,75 €
EZ 7,00 €

Eutonie und Spiritualität
Kursgebühr 65,00 €
Mahlzeiten,
Getränke und Tagungs-
pauschale 33,00 €

Kurs-Nr. 48/11
und 99/11

Eutonie intensiv

Wochenendseminar

Das Intensiv-Wochenende führt Sie zum aufmerksamen Spüren und bewussten Wahrnehmen Ihres Körpers im Kontakt mit der Außenwelt. Durch die Anwendung der Eutonieprinzipien erfahren Sie den Spannungsausgleich: Die Muskelspannung im Körper harmonisiert sich, Blockaden und Spannungsschmerzen können sich lösen. Aufrichtung und leichtere, freiere Bewegungen werden möglich.

Neben den intensiven Übungen erhalten Sie einen grundlegenden Einblick in die Theorie und Wirkweise der Eutonie.

Vor allem aber haben Sie die Gelegenheit, Ihre persönlichen Fragen, Anliegen und Bedürfnisse einzubringen.

Am Ende des Kurses haben Sie Ihre individuelle Übung gefunden und erfahren, wie Sie sie in Ihren Alltag integrieren können.
Terminvorschau: 5. - 7. Oktober 2012

Eutonie und Spiritualität

Eutonie-Tag

Durch die eutonischen Übungen eröffnet sich Ihnen sowohl die körperliche, als auch die geistige Erfahrung, als Mensch getragen zu sein von der Erde und zugleich verbunden zu sein mit dem Himmel.

Ziel dieses Eutonietages ist es nicht, dieses oder jenes zu können, sondern präsent zu werden für jeden Augenblick des Daseins. Eutonie im Sinne von körperlich guter Spannung und Spiritualität im Sinne von geistig-geistlicher Orientierung bedingen die Leibübungen des Tages.

Terminvorschau: 1. Dezember 2012



Hand und Fuß

Eutonie-Tag

Spezielle Eutonie-Übungen, die es ermöglichen, Verspannungen im Schulter- und Beckenbereich zu lösen, stehen im Mittelpunkt dieses Tages.

Sie erleben, was es heißt, Ihren Standpunkt vertreten zu können und freie Hand zu haben bei den täglichen Herausforderungen sowohl im körperlichen als auch im geistigen Sinn.

Rückgrat zeigen

Eutonie-Tag

An diesem Tag lernen Sie spezielle Eutonie-Übungen kennen, die es Ihnen ermöglichen die Wirbelsäule zu kräftigen, Ihre äußere und die innere Haltung zu stärken und Ihnen damit mehr Halt und Haltung im Alltag zu geben.



- **Leitung**

Ingrid Stahl

- **Termin**

Hand und Fuß

Samstag, 3. März 2012

Rückgrat zeigen

Samstag, 16. Juni 2012

jeweils 09:30 - 17:15 Uhr

- **Kosten**

Kursgebühr 65,00 €

Mahlzeiten,
Getränke und Tagungs-
pauschale 33,00 €

Kurs-Nr. 37/12
und 38/12





● **Leitung**

Ursula Göttching

● **Termin**

Samstag, 21. April 2012
10:15 - 18:00 Uhr

● **Kosten**

Kursgebühr 55,00 €

Mahlzeiten,
Getränke und Tagungs-
pauschale 35,50 €

Kurs-Nr. 83/12

Yoga und Entspannung

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das sich harmonisierend auf Körper und Geist auswirkt.

Yoga kann überall und in jedem Alter ausgeführt werden.

- **Körperübungen** – Asanas: trainieren Muskeln, Wirbelsäule und Gelenke auf sanfte Art und halten sie geschmeidig, stärken Organe, Nerven, Drüsen und den Kreislauf und lösen körperliche und geistige Spannungen
- **Atemübungen** – Pranayama: stärken die Lebensenergie und den Atemtrakt, helfen bei Stress, Verspannung und Müdigkeit
- **Tiefenentspannung**: führt zum Abbau von Stress, stärkt das Immunsystem und fördert geistige Stärke und Ruhe

Um diese Wirkungen zu erfahren, kann es schon ausreichen, nach dem Seminartag einfache Atem-, Dehn und Streckübungen ins tägliche Leben einzubauen.

Weil die gesundheitsfördernde Wirkung von Yoga wissenschaftlich nachgewiesen ist, beteiligen sich manche Krankenkassen an den Teilnahmekosten eines Kurses.

Hormon-Yoga

für Frauen nach Dinah Rodrigues

Hormon-Yoga ist eine natürliche Methode zur Harmonisierung des Hormonhaushalts.

Es wirkt speziell auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem ein und unterstützt die körperliche und seelische Gesundheit und das Wohlbefinden, baut Stress ab, typische Wechseljahresbeschwerden werden geringer oder verschwinden ganz. Auch bei hormonbedingten Problemen junger Frauen hat sich diese Yogaform als hilfreich erwiesen.

Die Übungen des Hormonyoga wurden von der Brasilianerin Dinah Rodrigues aus verschiedenen Yoga-Traditionen zusammengestellt: dem energetischen Yoga, dem Kundalini Yoga, dem Hatha Yoga und tibetischen Energie-Übungen.

Bei regelmäßigem Praktizieren führt Hormon-Yoga schnell zu Ergebnissen, da alle Übungen speziell auf das Drüsen- und Hormonsystem wirken. Seine positive Wirkung ist in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Unter Anleitung der Yoga-Lehrerin, die selbst von Dinah Rodrigues ausgebildet wurde, lernen Sie die Abfolge der Hormonyoga-Übungen kennen, üben Sie ein und erhalten Korrekturen sowie Hinweise für das weitere Praktizieren zu Hause.



● **Leitung**
Ursula Götttsching

● **Termin**
Samstag, 18. Feb. 2012
10:15 - 18:00 Uhr

● **Kosten**
Kursgebühr 60,00 €

Mahlzeiten,
Getränke und Tagungs-
pauschale 35,50 €

Kurs-Nr. 84/12

