Paket P-0521611

Event ohne Übernachtung

Qi Gong der Vier Jahreszeiten "Frühling"

2-Tages-Firmenkurs Qi Gong "Frühling" Bewegte Form (Anfänger & Fortgeschrittene)

Programm-Idee

QI GONG DER VIER JAHRESZEITEN "FRÜHLING" - BEWEGTE FORM Zentrales Thema dieses Seminars ist die Veränderung: Es geht um die eigene Entwicklung als Mensch, das Wachsen und das Aktiv werden. Qi Gong der Vier Jahreszeiten ist ein wunderbares Übungssystem für alle, die Verbindungen aufspüren möchten zwischen Körper und Psyche, den jahreszeitlichen Abläufen der Natur und unseren Lebensphasen als Mensch. Die Übungen im Qi Gong der Vier Jahreszeiten öffnen den Weg, um diese Zusammenhänge zu verstehen. Sie stärken die Sinne. Sie spielen mit der Balance zwischen „Bewahren“ und „Loslassen“. Mit dem Wechselspiel und den Polaritäten von Yin und Yang. Mit den Elementen der Natur. Mit den Emotionen. Sie öffnen einen unparteiischen Freiraum. Ich lade Sie ein, diesen Raum gemeinsam mit mir zu…

Paket-Nummer: 0521611

Region:		Karlsruhe
Verfügbarkeit:		mehrere
Teilnehmer:		3 - 12 Teilnehmer
Dauer:		2 Tage
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis zzgl. MwSt:		ab **150,00 € p.P.**

Beschreibung

Meister Zheng Yi und Katrin Blumenberg haben mit Qi Gong der Vier Jahreszeiten Gesundheits- und Übungssysteme entwickelt, die unser körperliches und psychisches Befinden in den Kontext der uns stetig umgebenden Natur mit ihrem Jahreszeiten-Zyklus setzen.

Im Praktizieren eröffnen die Übungsformen unterschiedliche Erfahrungsräume: in der stillen (Jing Gong) und der bewegten Form (Dong Gong). Im Seminar praktizieren wir die im Stehen ausgeführte bewegte Form (Dong Gong), die den gesamten Körper in ihre Ausführungen einbezieht.

Die Jahreszeiten – ein Kreislauf, der (noch) zuverlässig wiederkehrt. Und doch zeigt sich der kosmische Rhythmus nie gleich, sondern immer wieder in neuer Gestalt. Die Jahreszeiten hinterlassen ihre Spuren in der Natur. Und auch auf unseren Körper und unsere Organe wirken sie ein – jede auf ihre Weise.

Qi Gong der Vier Jahreszeiten lehrt uns, die Chancen der jeweiligen Zeit zu erkennen und gleichzeitig Gefahren abzuwenden. Besonderheiten und Herausforderungen der jeweiligen Perioden werden klar. Basierend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind den Jahreszeiten im Qi Gong der Vier Jahreszeiten nicht nur Yin und Yang zugewiesen, sondern durch die Wandlungsphasen auch Elemente, Themen, Organe, Meridiane etc.

Paket P-0521611

Event ohne Übernachtung

Qi Gong der Vier Jahreszeiten "Frühling"

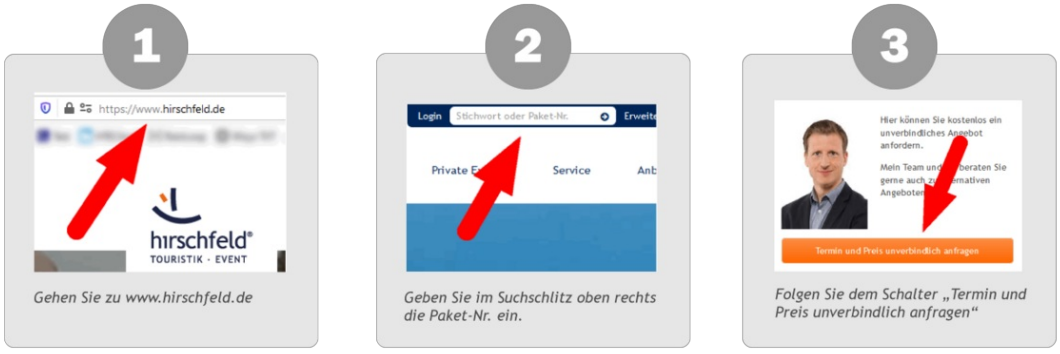
2-Tages-Firmenkurs Qi Gong "Frühling" Bewegte Form (Anfänger & Fortgeschrittene)

Wichtige Hinweise

Termine auf Anfrage. Flexibel buchbar.

Leistungen inkl.

- Firmenseminar Qi Gong der Vier Jahreszeiten
  2-tägiges Qi Gong Seminar mit professioneller Qi Gong-Kursleitung. Der Workshop findet in der freien Natur im Wald auf dem Turmberg in Karlsruhe statt. Bei schlechteren Wetterbedingungen weichen wir in Innenräume aus. Für Verpflegung und Unterkunft muss jeder selbst Sorge tragen.

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0521611