



## Spiritualität und Kreativität Die heilsame Kraft der Atempause – Qigong und Selbstfürsorge für die dunkle Jahreszeit mit Marion Kellner



©foto\_tech\_Fotolia

**VERANSTALTUNGSSNUMMER**  
210328

**DATUM**  
5. November 2021, 15 Uhr bis 7. November 2021, 13 Uhr

### INHALT

Mit dem Spätherbst beginnt die Zeit der langen Nächte und der Übergang in den Winter. In der Natur erleben wir jetzt sehr eindrucksvoll die Zeichen der Metamorphose, die alles Überflüssige sterben läßt und nur den Kern, die Essenz erhält, aus der dann etwas Neues entstehen kann. Ein wachsendes Bedürfnis nach Verlangsamung und Rückzug wird jetzt spürbar; wir brauchen ausreichend Ruhe und Zeit, um unsere Sinne zu reinigen und mit Achtsamkeit nach innen zu schauen.

So kann es aus Sicht der chinesischen Medizinlehre gelingen, unsere Lebenskraft im Inneren zu erhalten und keine Energieverluste nach außen zu erleiden. Dabei können uns spezielle Übungsmethoden aus dem Stillen und Bewegten Qigong unterstützen. Wir werden an diesem Wochenende lungenstärkende Übungen für den Herbst und nierenstärkende Übungen für den Winter erlernen. Die Lungen können und sollten im Herbst in ihren vitalen Funktionen sehr gut gestärkt werden – gerade auch in Zeiten von Corona.

Die Nieren sind besonders sensibel und ansprechbar im Winter; sie können jetzt vorbereitend besonders gut durch Übungen in ihren basal organismischen und spirituellen Funktionen unterstützt werden. Die einfachen und doch wirkstarken Übungen aus dem Qigong der Vier Jahreszeiten werden uns an diesem Wochenende begleiten.

Nach Möglichkeit werden wir die schöne Natur vor Ort nutzen und die frische, kühle und feuchte Herbstluft atmend für uns wirken lassen (Lunge). Die fließende Wasserkraft vor Ort wird uns dabei unterstützen, die reinigende und strömende Energie zu spüren und unser Vertrauen auf den Strom unseres eigenen Lebens zu stärken (Niere).

Die Tagung richtet sich an alle Menschen, die Qigong kennenlernen wollen oder bereits kennen und die auch die meditativen Aspekte dieser Energiearbeit schätzen. Bitte bringen sie auch warme Kleidung mit, die ein Üben an frischer Luft ermöglichen.

Marion Kellner, Psychotherapeutin und Qigong-Lehrerin Hannover  
Kerstin Gralher, Evangelische Akademie Villigst



## PROGRAMM

**Freitag, 5. November 2021**  
bis 15 Uhr Anreise  
15.30 Uhr Einklang: atem- und lungenstärkende Übungen zum Ankommen  
18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr sanfte Bewegung mit lungenstärkenden Übungen am Abend

**Samstag, 6. November 2021**  
ab 8.00 Uhr Frühstück  
9.00 Uhr Bewegtes lungen- und nierenstärkendes Üben  
11.00 Uhr Üben am Fluss. Lunge entlasten, Niere stärken  
12.30 Uhr Mittagspause  
15.30 Uhr bewegtes Üben im Freien  
16.30 Uhr Pause  
17.15 Uhr Ruhe und Integration  
18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr Atmen mit Pause am Abend

**Sonntag, 7. November 2021**  
ab 8.00 Uhr Frühstück  
9.00 Uhr Bewegte Übungen im Park  
10.30 Uhr Pause  
11.00 Uhr wiederholendes Üben und Abschied feiern  
13.00 Uhr Mittagessen, anschließend Abreise

### VERANSTALTUNGSSORT

Evangelische Tagungsstätte Haus Villigst, Iserlohrerstr. 25, 58239 Schwerte

### REFERENTIN/VERANSTALTUNGSLEITUNG

Marion Kellner

### GESAMTVERANTWORTUNG/INHALTLICHE BERATUNG

kerstin.gralher@kircheundgesellschaft.de

### TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

270,- Euro inklusive Verpflegung und Übernachtung im Doppelzimmer (Einzelzimmer-Zuschlag: 20 Euro)

### ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft · Iserlohrer Str. 25 · 58239 Schwerte  
Ulrike Pietsch (Tagungssekretariat)  
T. 02304.755-325 · F. 02304.755-318 (Mo-Fr 9-16 Uhr)  
ulrike.pietsch@kircheundgesellschaft.de  
www.kircheundgesellschaft.de

### HINWEISE ZU ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet. Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie unter: <http://www.kircheundgesellschaft.de/das-institut/agb-und-datenschutz/>

Das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V. – vom Land NRW anerkannte und geförderte Einrichtung der Weiterbildung.