



Spiritualität und Kreativität

Den Winter verabschieden, den Frühling begrüßen! Qigong und Selbstfürsorge zum Einstieg in den Frühling mit Marion Kellner



©rustamank_AdobeStock_Schneeglöckchen

VERANSTALTUNGSSNUMMER

220306

DATUM

25. Februar, 14 Uhr bis 27. Februar 2022, 13 Uhr

INHALT

Der Winter schenkt uns im guten Falle heilsame Ruhe und genussvolle Stille, führt aber häufig auch zu Stagnation und Antriebslosigkeit. Mit dem beginnenden Aufsteigen des „Chi“ im Frühling sind wir eingeladen, auch in uns die vitalen Kräfte neu zu beleben und entstandene Blockaden aufzulösen. Um diesen Prozess zu unterstützen, wollen wir in diesem Seminar spezielle bewegte und stille Übungen aus dem reichen Schatz des Qigong nutzen. Die Lockerung der Wirbelsäule und aller Gelenke wird dabei besonders im Fokus stehen, ebenso wie die Aktivierung unserer Aufrichtungs- und Dehnungsfreude. Wenn der Körper sich aufrichtet, die Gelenke sich öffnen und der natürliche Atemfluss von unserer wohlwollenden Aufmerksamkeit begleitet wird, beginnen die nährenden Energien – das Chi – ganz von allein zu fließen. Unser Nervensystem reguliert sich dann wie von selbst in einen ausbalancierten Zustand hinein. Mit basalen Übungen aus dem „Qigong der vier Jahreszeiten“ und weiteren leberreinigenden Übungen werden wir die wichtigen Funktionen der Leber stärken, um Stau aufzulösen, Gift auszuspucken und unsere Tatkraft und Entschlossenheit für einen guten Neuanfang zu stärken. Soweit das Wetter uns wohlgesonnen ist, werden wir auch im Park draußen üben und die unterstützende Kraft der Bäume mit Dankbarkeit in unser Energiesystem aufnehmen. Bitte warme Kleidung für das Üben im Freien mitbringen. Alle an Qigong interessierten Menschen sind eingeladen, an dem Seminar teilzunehmen. Das Übungsgut dieses Seminars eignet sich sowohl für mit Qigong bereits vertraute Menschen als auch für neugierige Anfänger.

Wir laden sie herzlich zu diesem Workshop ein.

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



PROGRAMM

Freitag, 25. Februar 2022

ab 14 Uhr	Anreise
15.30–17.45 Uhr	Ankommen mit Frühlingsräkeln und Leberentgiftung
18 Uhr	Abendessen
19 Uhr	Die Wogen glätten und Stille am Abend
Ab 20 Uhr	Begegnungen am Abend

Samstag, 26. Februar 2022

ab 8 Uhr	Frühstück
9 Uhr	Den Tag begrüßen und das Herz öffnen
10.30 Uhr	Pause
11 Uhr	Gelenke lockern, Stau lösen und Chi aktivieren
12.30 Uhr	Mittagessen und Mittagspause
14.45 Uhr	Die Lotusblüte führt zu Entfaltung und Wachstum
17 Uhr	Pause
17.15–18 Uhr	Stille und bewegte Übungen am Nachmittag
18 Uhr	Abendessen
19 Uhr	Auf den eigenen Rhythmus lauschen, Stille am Abend
ab 20.30 Uhr	Begegnungen am Abend

Sonntag, 27. Februar 2022

ab 8 Uhr	Frühstück
9 Uhr	Morgenübungen mit Wiederholung der bewegten Frühlingsbilder
10.30 Uhr	Pause
11 Uhr	Sitzende Übungen, Einsammeln und Abschied
12.30 Uhr	Mittagessen, anschließend Abreise

VERANSTALTUNGSSORT

Evangelische Tagungsstätte Haus Villigst, Iserlohner Str. 25, 58239 Schwerte

REFERENTIN

Marion Kellner

VERANSTALTUNGSLEITUNG

Marion Kellner

GESAMTVERANTWORTUNG/INHALTLICHE BERATUNG

Kerstin Gralher
kerstin.gralher@kircheundgesellschaft.de

TEILNEHMERGEBÜHR (PRO PERSON)

Teilnahmegebühr: 170,00 Euro im Doppelzimmer mit Vollpension (20,00 Euro Einzelzimmer-Zuschlag)
Zuzüglich 90,00 Euro Tagungsgebühr

ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft · Iserlohner 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: <https://www.kircheundgesellschaft.de/agb-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.