



Das Herz stärken Qigong und Lebensfreude im Sommer mit Marion Kellner

VERANSTALTUNGSNUMMER
220317

DATUM
1.-3. Juli 2022

eAG   

INHALT

Der Sommer ist nach der chinesischen Lehre der fünf Elemente dem Feuer zugeordnet und gilt als besonders günstiger Zeitpunkt im Jahr, um das Herz in allen seinen Funktionen und Vielschichtigkeiten zu stärken. Das leere, metaphysische und das agierende, physische Herz bilden dabei eine untrennbare Einheit. Der Geist allein ist nicht existent. Er braucht den Tempel, den er bewohnt.

Wir werden an diesem Wochenende spezielle Qigong-Übungen praktizieren, die besonders die Herz- und Kreislauffunktionen stärken und uns dabei viel Zeit geben für intensives Wiederholen, Wirken lassen und Nachspüren. Neben bewegten Übungen aus dem medizinischen Herz-Qigong werden wir uns auch mit einfachen herzstärkenden Übungen aus dem Qigong der Vier Jahreszeiten beschäftigen, die uns helfen, „die Ruhe des Herzens“ zu nähren. Diese Ruhequalität – das Herz leer zu halten und zu schützen vor dem Lärm der Welt – wird in der TCM (traditionelle chinesische Medizin) als ausgesprochen wesentlich betrachtet. Die Ruhe ermöglicht uns Zugang zu der tiefempfundenen Lebensfreude in uns. Im Zusammenspiel fördern die herzstärkenden genauso wie die herzleerenden Übungen die Resilienz der Teilnehmenden. Wir wollen nach Möglichkeit viel draußen unter den Bäumen und am Fluss üben. Bitte dafür geeignete Kleidung mitbringen.

Es freuen sich auf Sie

Marion Kellner, Körperpsychotherapeutin, Qigong-Lehrerin
Kerstin Gralher, Ev. Akademie Villigst

PROGRAMM

Freitag, 1. Juli 2022

bis 15 Uhr	Anreise
15.30 Uhr	Ankommen und Herz-Stau lösen Herz-Qigong Übung 1
18 Uhr	Abendessen
19 Uhr	Das Feuer zähmen. Herzstärkende Übungen im Sitzen
ab 21 Uhr	Begegnung am Abend

Samstag, 2. Juli 2022

ab 8 Uhr	Frühstück
9 Uhr	Das Leben begrüßen und Herz-Qigong am Morgen.
10.30 Uhr	Stehkaffee
11 Uhr	Der Drache speit Feuer. Stärkung der Energie
12.30 Uhr	Mittagessen
15 Uhr	Kaffee und Kuchen
15.30 Uhr	Drachenkralen und Herz-Qigong



Evangelische Akademie Villigst im
Institut für Kirche und Gesellschaft
Evangelische Kirche von Westfalen



17 Uhr
17.15 Uhr
18 Uhr
19 Uhr
ab 21 Uhr

Pause
Das Glück fassen, den Herzbeutel wahrnehmen
Abendessen
Die Ruhe des Herzens nähren
Begegnungen am Abend, Feuer und Ritual





Sonntag, 3. Juli 2022
ab 8 Uhr Frühstück
9 Uhr **Herz-Qigong am Morgen, neue Wege öffnen sich**
10.30 Uhr Stehkafee
11 Uhr **Wiederholen und Abschied nehmen**
12.30 Uhr Mittagessen und Abreise

VERANSTALTUNGSSORT

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

REFERENTIN

Marion Kellner

VERANSTALTUNGSLEITUNG | GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Kerstin Gralher

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Die Tagungskosten betragen im DZ mit Vollpension 170,00 Euro (plus 20,- Euro EZ-Zuschlag)
zuzüglich 90 Euro Tagungsgebühr

ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft · Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte

Sarah Wittfeld

T. 02304.755-346 · F. 02304.755-318 (Mo-Fr 9-16 Uhr)

sarah.wittfeld@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/>