



Ausatmen und zur Ruhe kommen - Qigong Stärkung unserer Kräfte für Herbst und Winter mit Marion Kellner

VERANSTALTUNGSNUMMER
220324

DATUM
28. bis 30. Oktober 2022

INHALT DER REIHE

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. Diese „Rückkehr zum Ursprung im ewigen Kreislauf“ erleben auch wir Menschen mit unserem gesamten Körper-Seele-Geist Sein. Unser Organismus stellt sich nach altchinesischer Medizinlehre jetzt um, und damit wird unser Bedürfnis nach Verlangsamung, Schlaf und Rückzug in die inneren Welten größer.



©Yakobchuk Olena_AdobeStock

Mit den einfachen stillen und bewegten Übungen aus dem Qigong der Vier Jahreszeiten wollen wir uns an diesem Wochenende beschäftigen, um sowohl unsere Lungenfunktionen zu stärken als auch unser „Nieren- oder Essenz-Chi“ zu pflegen und zu mehren und auf diese Weise gesund durch den Winter zu kommen. Besonders die atem- und lungenstärkenden Übungen unterstützen unser Immunsystem und helfen uns auf allen Ebenen, uns den Herausforderungen der Jahreszeit zu stellen, um Reduktion, Abschied und Trauer zu bewältigen. Nach chinesischer Medizinlehre ist in den Nieren das vorgeburtliche und essentielle Chi gespeichert. Dieses kann besonders durch meditative und innere Alchemie-Übungen gezielt genährt werden. Während der Übungen wird der medizinische und spirituelle Hintergrund jeweils erläutert und vertieft.

Es ist auch heilsam, in dieser Jahreszeit in die Natur hinauszugehen und die frische, kühle, feuchte Herbstluft zu atmen. Deshalb werden wir nach Möglichkeit einen Teil der bewegten Übungen draußen am Fluss praktizieren, auf den Klang des fließenden Wassers lauschen und den reinigenden und lösenden Bewegungen nachspüren. Kleine Rituale zum Abschiednehmen vertiefen diesen Prozess. Es ist ebenfalls eine gute Zeit, um unsere eigenen Schattenseiten wahrzunehmen und mit ihnen Frieden zu schließen.

Die Tagung richtet sich an alle Menschen, die Qigong kennenlernen wollen oder bereits kennen und die besonders die meditativen Aspekte dieser ganzheitlichen Energiearbeit schätzen. Bitte bringen Sie auch warme Kleidung mit, die ein Üben an frischer Luft ermöglicht, ebenso eine Decke und nach Bedarf ein kleines Kissen.

Marion Kellner, Körperpsychotherapeutin
Kerstin Gralher, Evangelische Akademie Villigst

PROGRAMM

Freitag, 28. Oktober 2022	
ab 14 Uhr	Anreise
15.30 Uhr	Einklang: Ausatmen und in die Ruhe treten – „Gepäckablegen“
18 Uhr	Abendessen
19 Uhr	stilles Qigong, um Lunge und Niere zu stärken
ab 20.30 Uhr	Abend der Begegnung – Zeit für Gespräche



Samstag, 29. Oktober 2022

ab 8 Uhr	Frühstück
9 Uhr	bewegte lungenstärkende Übungen
10.30 Uhr	Pause
11 Uhr	Übung im Park: bewegte nierenstärkende Übung
12.30 Uhr	Mittagessen
14 Uhr	Kaffee und Kuchen
15.30 Uhr	sitzende und stehende Übungen für Lunge und Niere
17 Uhr	Pause
17.15 Uhr	nierenstärkende Übung im Liegen
18 Uhr	Abendessen
19 Uhr	stille Übungen für Lunge und Niere; „Lichtdusche“ und Knochenatmung
ab 20.30 Uhr	Zeit für Gespräche

Sonntag, 30. Oktober 2022

ab 8 Uhr	Frühstück
9 Uhr	Morgenbewegung für Lunge und Niere am Fluss
10.30 Uhr	Pause/Stehkaffee
11 Uhr	Wiederholen und Schätze einsammeln. Ausklang
12.30 Uhr	Mittagessen, anschließend Abreise

VERANSTALTUNGSSORT

Haus Villigst, Iserlohner Str. 25, 58329 Schwerte

REFERENTIN:

Marion Kellner, Körperpsychotherapeutin und Qigong-Lehrerin

VERANSTALTUNGSLEITUNG | GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Kerstin Gralher

kerstin.gralher@kircheundgesellschaft.de

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Übernachtung im Doppelzimmer und Vollpension 170,00 Euro, zzgl. 20,00 Euro Einzelzimmerzuschlag, zzgl. 90,00 Euro Kursgebühren

ANMELDUNG

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

Ulrike Pietsch (Tagungssekretariat)

T. 02304.755-325 · F. 02304.755-369 (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.