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

VITALE KRÄFTE STÄRKEN

QIGONG UND SELBSTFÜRSORGE ZUM FRÜHLINGSANFANG MIT MARION KELLNER

VERANSTALTUNGSSNUMMER
230304

DATUM
17. bis 19. März 2023

INHALT
Qigong als eine alte Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform dient der Kultivierung von Körper und Geist. Bei diesem Kurs wird nicht ein medizinisches Ziel verfolgt, sondern die eigene spirituelle und körperliche Einheit steht im Zentrum aller Meditations- und Körperübungen. Gemäß der alternativen chinesischen Medizin sind körperliche Veränderungen immer auch spiritueller Natur und werden durch Versenkung und Einzelübungen in den Fokus gestellt.

©Frank Andree_AdobeStock

Der erwachende Frühling aktiviert in der Natur und in uns vitale Kräfte und stärkt unsere Freude an Bewegung und Neubeginn. Es ist eine gute Zeit, um uns körperlich und seelisch von Stagnation und Winterschlacken zu befreien und unser Energiesystem durch innere und äußere Übung durchlässig zu machen. Mit aktivierenden und lösenden Bewegungsübungen für die Wirbelsäule aus dem Chan-Mi Qigong werden wir die Durchlässigkeit und Flexibilität unserer großen Aufrichtungssäule stärken. So bringen wir die zentrale Energie im ganzen Körper in Fluss und können Energiestagnation und Blockaden auflösen. Außerdem werden wir uns den Organen Leber und Galle mit speziellen Qigong-Übungen zuwenden, die für Reinigungs- und Entgiftungsfunktion auf seelischer und organischer Ebene zentrale Bedeutung haben. Ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivierung/Bewegung und Ruhe/Verinnerlichung bestimmt den Ablauf des Seminars. Die Teilnehmer erfahren die positiven Wirkungen von Selbstwirksamkeit in seelischer und körperlicher Hinsicht. Soweit möglich werden so viele Einheiten draußen im Park und am Fluss stattfinden. Bitte dafür passende Kleidung mitbringen.
Das Angebot richtet sich an Menschen, die Qigong kennenlernen wollen und genauso an Menschen, die bereits vertraut mit dieser schönen Energie- und Bewegungsarbeit sind.

PROGRAMM

Freitag, 17. März 2023

bis 15 Uhr	Anreise
15.30 Uhr	Einführung in das Wochenende und Einklang
16.15-18 Uhr	Gelenke und Wirbelsäule lockern
18 Uhr	Abendessen
19-20.30 Uhr	Sitzende Übungen aus *dem Vier-Jahreszeiten Qigong: Frühling*
ab 21 Uhr	Zeit für Gespräche und zum Kennenlernen

Samstag, 18. März 2023

ab 8 Uhr	Frühstück
9 Uhr	Mit den 3. Basisbewegungen *das Chi in der Wirbelsäule in Fluss bringen*
10.30 Uhr	Pause
11 Uhr	*Leberreinigungsübung* im Park
12.30 Uhr	Mittagessen
15 Uhr	Kaffeetrinken
15.30 Uhr	Der *freie Tanz der Wirbelsäule* und Frühlingsübungen
18 Uhr	Abendessen
19 Uhr	Stille Übungen zur Reinigung und Stärkung der Leber
ab 20.30 Uhr	Treffpunkt Cafeteria

Sonntag, 19. März 2023

ab 8 Uhr	Frühstück
9 Uhr	Wiederholung der Übungen in Bewegung im Park
10.30 Uhr	Pause

11 Uhr	Stille. Sitzende Übungen und Abschied
12.30 Uhr	Mittagessen, anschließend Abreise

VERANSTALTUNGSSORT
Haus Villigst, Iserlohner Str. 25, 58329 Schwerte

REFERENTIN
Marion Kellner, Körperpsychotherapeutin, Qigong-Lehrerin

VERANSTALTUNGSLEITUNG | GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG
Kerstin Gralher, kerstin.gralher@kircheundgesellschaft.de

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)
Kosten für Unterbringung
Doppelzimmer mit Vollpension
201,00 Euro - zzgl. 20,00 Euro EZ-Zuschlag
ohne Übernachtung und Frühstück
77,00 Euro
zzgl. 100,00 Euro Tagungsgebühr

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.