



Das Herzfeuer hüten Qigong und Selbstfürsorge zum Sommeranfang Mit Marion Kellner

VERANSTALTUNGSSNUMMER

230313

DATUM

30. Juni bis 2. Juli 2023

INHALT

Der Sommer ist nach der chinesischen Lehre der fünf Elemente dem Feuer zugeordnet und gilt als besonders günstiger Zeitpunkt, 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.

Im altchinesischen gelben Klassiker zur gesunden Lebensführung heißt es:

„Das Herz regiert alle Organe, es repräsentiert das Bewusstsein des Menschen. Es ist verantwortlich für Intelligenz, Weisheit und spirituelle Transformation.“

Wir werden an diesem Wochenende spezielle Qigong Übungen erlernen, die besonders die Herz- und Kreislauffunktionen stärken und uns dabei viel Zeit geben, für intensives Wiederholen, Wirkenlassen und Nachspüren. Einfache Übungen aus dem Qigong der Vier Jahreszeiten, die stehend oder sitzend ausgeführt werden, begleiten uns dabei. Wir wollen so die „Ruhe des Herzens“ nähren, es leer halten und schützen vor dem Lärm der Welt, und Zugang zu der tief empfundenen Lebensfreude des Herzens finden.

Auch für die nach außen gerichtete Herzensfreude wird es Zeit und Raum geben. Herz und Kreislauf sind jetzt, dem Feuerelement entsprechend in ihrem jahreszeitlichen Hoch: es ist „Körperzeit“ – eine gute Zeit für Geselligkeit, spielerische Bewegung, tanzen, lachen ... und um sich Zeit und Muße zu gönnen, auf die Stimme des Herzens zu lauschen und seiner Freude zu folgen.

Nach Möglichkeit werden wir viel draußen unter den alten Bäumen im Park und am Fluss üben. Bitte entsprechende Kleidung mitbringen.

Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die Qigong kennenlernen wollen oder schon lange auf diesem Übungsweg unterwegs sind.

Marion Kellner, Psycho- und Körpertherapeutin HP, Qigong-Lehrerin

PROGRAMM

Freitag, 30. Juni 2023	
bis 15 Uhr	Anreise, Kaffee und Kuchen
15.30 Uhr	Einführung in das Wochenende und Einklang
16.15-18 Uhr	Gelenke lockern, Herzstau lösen
18 Uhr	Abendessen
19-20.30 Uhr	Sitzende und stille Übungen am Abend aus dem Vier-Jahreszeiten Qigong
ab 20.30 Uhr	Zeit für Gespräche und zum Kennenlernen



©casagrandelor_AdobeStock



Samstag, 1. Juli 2023
ab 8 Uhr Frühstück
9 Uhr Morgenlockerung im Park, die Brust öffnen
10.30 Uhr Kaffeepause
11 Uhr Der Drache speit Feuer
12.30 Uhr Mittagessen
15 Uhr Kaffeetrinken
15.30 Uhr Herzschritt Gehreihe
17 Uhr Pause
17.15 Uhr Herzmeditation und sitzende Übungen
18 Uhr Abendessen
19–20.30 Uhr Bewegung/Tänze und Ritual am Feuer
ab 20.30 Uhr Treffpunkt Cafeteria

Sonntag, 2. Juli 2023
ab 8 Uhr Frühstück
9 Uhr Herz-Qigong im Park
10.30 Uhr Pause
11 Uhr Wiederholungen und Abschiednehmen
12.30 Uhr Mittagessen, anschließend Abreise

VERANSTALTUNGSSORT

Haus Villigst, Iserlohner Str. 25, 58329 Schwerte

REFERENTEN

Marion Kellner, Psycho- und Körpertherapeutin HP, Qigong-Lehrerin

VERANSTALTUNGSLEITUNG | GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Kerstin Gralher
kerstin.gralher@kircheundgesellschaft.de

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Kosten für die Unterbringung im Doppelzimmer mit Vollpension
212,00 Euro,
zzgl. 20 Euro EZ-Zuschlag
ohne Übernachtung und Frühstück
88,00 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.