

Ausatmen und zur Ruhe kommen Qigong und Selbstfürsorge für Herbst und Winter mit Marion Kellner

VERANSTALTUNGSSNUMMER
230319

DATUM
3.-5. November 2023

INHALT

Mit dem November beginnen der Spätherbst und die dunkelste Zeit des Jahres. So wie in Pflanzen und Bäumen sich die Kräfte jetzt tief ins Wurzelwerk zurückziehen und die Blätter fallen, so sind wir eingeladen, uns der Erfahrung von Vergänglichkeit und Abschiednehmen zu widmen.

Stille und bewegte Übungsweisen des Qigong bieten eine gute Möglichkeit, um jetzt unser Chi zu stärken und Energieverlusten vorzubeugen. Das Kranich-Qigong ist durch seine lungenstärkende Wirkung ein hilfreiches Übungsgut für diese Jahreszeit. Mit seinen ruhigen und kraftvollen, zugleich auch gelassenen und leichten Bewegungen vermittelt es uns leibhaftig und spürbar, wie wohltuend und entlastend es sich anfühlt, wenn wir durchlässig werden und zur Ruhe kommen.

Wir werden uns in diesem Jahr schwerpunktmäßig mit dem zweiten Teil des Fliegenden Kranichs beschäftigen, der besonders Yin-Yang ausgleichend wirkt. Weiterhin werden wir auch einfache lungen- und nierenstärkende Übungen aus dem Qigong der Vier Jahreszeiten als Übungsgut für uns einsetzen und so die beiden wichtigen Organfunktionskreise - Lunge und Nieren - die nach chinesischer Medizinlehre jetzt besonders dringend gestärkt werden müssen, zu unterstützen.

Nach Möglichkeit wollen wir auch den wundervollen Park und die fließende Ruhr zum Stärken unseres „Chi“ nutzen. Dafür bitte mit entsprechender Übungskleidung ausgestattet sein!

Das Seminar richtet sich an alle Qigong Interessierten Menschen, an „Kranich“ Wiederholende und Einsteigende.



©Marcin_AdobeStock

PROGRAMM

	Freitag, 3. November 2023
bis 15 Uhr	Anreise, Kaffee und Kuchen
15.30 Uhr	Einklang mit atem- und lungenstärkenden Übungen
18 Uhr	Abendessen
19-20.30 Uhr	lungenstärkende Übungen im Sitzen
ab 20.30 Uhr	Zeit für Gespräche und zum Kennenlernen
	Samstag, 4. November 2023
ab 8 Uhr	Frühstück
9 Uhr	Chi aus den sechs großen Richtungen aufnehmen, Kranichteil 1 wiederholen
10.30 Uhr	Kaffeepause
11 Uhr	Yin-Yang harmonisieren, Kranichteil 2 erlernen
12.30 Uhr	Mittagessen
15 Uhr	Kaffeetrinken
15.30 Uhr	Lunge und Nieren stärken, bewegt und still
18 Uhr	Abendessen
19-20.30 Uhr	Ruhe am Abend; Atmen mit Pause
ab 20.30 Uhr	Treffpunkt Cafeteria
	Sonntag, 5. November 2023
ab 8 Uhr	Frühstück
9 Uhr	Kranich Teil 1 und 2 wiederholen, nach Möglichkeit im Park
10.30 Uhr	Pause
11 Uhr	Wiederholendes Üben, Zuversicht und Kraft sammeln
12.30 Uhr	Mittagessen, anschließend Abreise

VERANSTALTUNGSORT

Haus Villigst, Iserlohner Str. 25, 58329 Schwerte

REFERENTIN

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 215,00 Euro (zzgl. 20,00 Euro EZ-Zuschlag)
ohne Übernachtung und Frühstück 90,00 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. Erwachsenen- und Familienbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V. – vom Land NRW anerkannte und geförderte Einrichtung der Weiterbildung.