

Der Drache schwimmt in den Frühling

Qigong und Selbstfürsorge zum Frühlingsanfang mit Marion Kellner

DATUM

22. bis 24. März 2024

INHALT

Qigong als eine alte Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform dient der Kultivierung von Körper und Geist. Bei diesem Kurs wird kein 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.



Der Frühlingsbeginn ist eine gute Zeit, um vitale Kräfte zu stärken und sich körperlich und seelisch von Stagnation und Winterschlacken zu befreien. Das Hui Chung Gong eignet sich mit seinen geschmeidigen, weich fließenden Bewegungen besonders gut, um unser "Chi" in Fluss zu bringen und Energiestau aufzulösen. Schwimmend wie ein junger Drache werden dabei alle Gelenke sanft bewegt und der Frühlingshauch kann durch den ganzen Leib ziehen. Neben dem Erlernen der ersten vier Hauptübungen wird sich der Kurs mit Übungen zur Reinigung und Entgiftung der Leber beschäftigen. Mit heilenden Leberlauten, funkelnden Augen, schüttelnden Bewegungen und als giftspuckender alter Drache werden Blockaden des Energiesystems gelöst und die Tore geöffnet für das Aufnehmen von frischem "Chi". Nach Möglichkeit wird auch draußen im Park in frischem Grün geübt werden.

PROGRAMM

Freitag, 22. März 2024
14.30 Uhr Kaffee, Tee und Kuchen
15.30 Uhr Einführung in das Wochenende, Gift ausspucken
16.15 Uhr vorbereitendes Drachenschwimmen
18 Uhr Abendessen
19 Uhr sitzende Übungen aus dem Qigong der Vier Jahreszeiten: Frühling
ab 20.30 Uhr Zeit für Gespräche und zum Kennenlernen

Samstag, 23. März 2024
9 Uhr Hui-Chung Gong Hauptübung 1 und 2
10.30 Uhr Kaffeepause
11 Uhr Leberreinigungsübungen im Park
12.30 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Kaffeetrinken
15 Uhr Hui-Chung Gong Hauptübung 3 und 4
18 Uhr Abendessen
19 Uhr Stille Übungen zur Reinigung und Stärkung der Leber
ab 21.30 Uhr Treffpunkt Cafeteria

Sonntag, 24. März 2024
9 Uhr Wiederholung der Hauptübungen im Park
10.30 Uhr Pause
11 Uhr sitzende Frühlingsübungen und Abschied
12.30 Uhr Mittagessen, anschließend Abreise

VERANSTALTUNGSORT

Evangelische Tagungsstätte 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)

Der Kurs kostet bei Unterbringung im Doppelzimmer mit Vollpension 210,00 Euro (zzgl. 20 Euro EZ-Zuschlag)
ohne Übernachtung und Frühstück 95,00 Euro
jeweils zzgl. 105,00 Euro Tagungsgebühr

ANMELDUNG

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

Ulrike Pietsch (Tagungssekretariat)

T. 02304.755-325 (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 und des Ev. Familienbildungswerkes Westfalen und Lippe, zwei nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung. Diese gehören zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V..