

Wildgans-Qigong auf Spiekeroog

Techniken der TCM zur psycho-physischen Selbstregulation.

Dozent: Dr. phil. Johann Bölts

Die Anerkennung des Seminars als Bildungsurlaubsveranstaltung wird beim Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung e. V. beantragt. Die Akkreditierung des Seminars wird bei der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen (PKN) beantragt. Bisher sind unsere Qigong-Veranstaltungen akkreditiert worden, so dass mit der Teilnahme ca. 38 Fortbildungseinheiten erworben werden können.

Das Wildgans-Qigong ist eine daoistisch inspirierte Methode des medizinischen Qigong. Diese Methode geht auf den Mönch Dao An zurück, der in der Jin-Dynastie (265-420) lebte. Das Wildgans-Qigong besteht aus zwei Abschnitten mit jeweils 64 Einzel-Übungen, die abfolgend in einer geschlossenen Choreografie geübt werden. Der erste Abschnitt bildet die Basis für den zweiten, in dem Besonderheiten trainiert werden. In diesem Seminar werden die ersten 64 Übungen er- und bearbeitet. Diese Übungen ahmen in ihrer äußeren Gestalt die Alltagsverrichtungen dieses sehr symbolbehafteten Tieres der chinesischen Fabelwelt nach. In seinen medizinischen Aspekten werden über die Haltungen und Bewegungen die Leitbahnen massiert, spezifische Punkte stimuliert und die Umwandlung der aufgenommenen Nährstoffe gefördert. Die Flexibilität wird verbessert und die Zirkulation von Qi und Blut angeregt. Einige Übungen sind sehr raumgreifend und extrovertiert, daher erfordert diese Methode die Bereitschaft zu großen ausdrucksstarken Bewegungen. Aus diesem Grund wird der Unterricht immer wieder auf Gruppenarbeit zurückgreifen und auch häufig Lerneinheiten im Kurpark beinhalten. Die Übungen werden in dem Seminar in ihren theoretischen und übe-praktischen Besonderheiten und Anforderungen vermittelt. Darüber hinaus ergänzen Themen aus der allgemeinen Psychologie, den Gesundheitswissenschaften, der Gesundheitspolitik und der Philosophie die Inhalte des Seminars.

Termin: 22. – 28. September 2019

Das Seminar umfasst 41 Unterrichtsstunden. Es wird vor dem Frühstück, vormittags und nachmittags und auf Wunsch auch abends trainiert. Der Unterricht integriert die Vermittlung theoretischer und praktischer Lern-Inhalte. Morgens (7:30–8:15 Uhr) wird nach Möglichkeit draußen geübt. Für die anderen Einheiten steht uns ein angenehmer Raum in der Kurverwaltung zur Verfügung. Obwohl dieser sehr groß ist, wird es bei einigen Übe-Passagen eng – wir bitten um Ihr Verständnis.

Zur Anmeldung:

Seminargebühr: 417 Euro.

Hinzu kommen Ihre Übernachtungs- und Verpflegungskosten auf dieser sehr ruhigen, autofreien und grünen Insel. Gerne unterstützen wir Sie bei der Auswahl geeigneter Unterkünfte. Einige Teilnehmende wohnen in der Hotel-Pension „Uns to Huus“, Süderloog 25, 26474 Spiekeroog (Tel. 04976-1443), bei der Sie Zimmer mit einem kolossalen Frühstück zu unterschiedlichen Preisen anmieten können.

Nach einer formlosen schriftlichen Anmeldung unter kontakt@qigong-fachgesellschaft.de erhalten Sie von uns ein Einladungsschreiben mit Informationen auch zu Ihren Anreisemöglichkeiten.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

