

Ausgewählte Übungen aus dem Gesundheitsschützenden Qigong

Techniken der TCM zur allgemeinen Stärkung der Gesundheit.

26. - 27. Januar 2019
in Coburg
Gebühr 165 €/e135 €
ca. 10 Fortbildungseinheiten

Die Akkreditierung des Seminars wird bei der Bayrischen Psychotherapeutenkammer beantragt. Bisher sind unsere Qigong-Veranstaltungen akkreditiert worden, so dass mit der Teilnahme Fortbildungseinheiten erworben werden können.

Geleitet wird das Seminar von Dr. phil. Johann Bölts, Dipl. Pädagoge,
Leiter des PTCH im Center für lebenslanges Lernen (C3L) der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

Zum Inhalt

„Das Gesundheitsschützende Qigong“: Diese aus acht Einzelübungen bestehende Qigong-Methode spricht alle Organ-Funktionskreise an und schult darüber hinaus das Dantian-Qi. In der Übung 1 wird das Dantian-Qi aktiviert. In den Übungen 2 bis 7 werden alle Organ-Funktionskreise gekräftigt und in Übung 8 wird Qi im Dantian gesammelt und bewahrt.

Übung 1: Dantian, Übung 2: Herz/Dünndarm, Übung 3: Niere/Blase, Übung 4: Lunge/Dickdarm, Übung 5: Milz/Magen, Übung 6: Leber/Gallenblase, Übung 7: Herzhülle/3 Erwärmer, Übung 8: Dantian

Somit können durch die Übungen des Gesundheitsschützenden Qigong die krankheitsfördernden Phänomene Qi-Mangel, Qi-Stagnation und schwaches Organ-Qi abgebaut bzw. vermieden werden.

Zu diesem Einführungsseminar werden beispielhaft Übungen ausgewählt, um die Qigong-spezifische Strategie zur individuellen Gesundheitsförderung herausarbeiten zu können.

Zum Ablauf

Das Seminar umfasst 10 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten.
Die Seminarzeiten sind Sa: 9 – 12 und 16 – 18 Uhr, So: 9 – 12 Uhr einschließlich Pausen.

Bitte mitbringen

Für Bewegung geeignete Kleidung und flache Schuhe.

Anmeldung

Die Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. Wir bitten um eine kurze schriftliche Anmeldung. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und ca. sechs Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung bei der
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
Center für lebenslanges Lernen (C3L)
Geschäftsstelle PTCH
D – 26111 Oldenburg
T +49(0)441 798-4703
F +49(0)441 798-194703
ptch@uni-oldenburg.de
www.ptch.uni-oldenburg.de