

Das Herz-Qigong und das Lungen-Qigong

Techniken der TCM um das Herz zu beruhigen und den Kreislauf zu regulieren, und Techniken, um das Qi zu stärken und die Lunge zu pflegen

12. - 18. Mai 2019
auf Spiekeroog
Gebühr 417 Euro
ca. 38 Fortbildungseinheiten

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 Fortbildungseinheiten erworben werden können.

Geleitet wird das Seminar von Dr. phil. Johann Bölts, Dipl. Pädagoge,
Leiter des PTCH der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

Zum Inhalt

Das Herz-Qigong ist eine aus 8 Übungen bestehende Methode, um den Organfunktionskreis Herz zu entlasten. Dies geschieht durch eine bestimmte Atemtechnik und durch die Förderung der inneren Ruhe. In den Bewegungen werden die für den Herzfunktionskreis wichtigen Leitbahnen massiert, so dass eine ähnliche Wirkung wie in der Akupunktur erzielt werden kann.

Das Lungen-Qigong: Neben allgemein aktivierenden und die Beweglichkeit fördernden Übungen werden alle acht Übungen des Lungen-Qigong vermittelt, die zu einer Verbesserung des Atemgeschehens führen und die den **Organfunktionskreis „Lunge“ unterstützen.**

Zum Ablauf

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.

Anmeldung

Die Teilnahmegebühr beträgt 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. Viele 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 erhalten Sie von uns ein Einladungsschreiben mit Informationen auch zu Ihren Anreisemöglichkeiten.

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
Tel.: +49(0)441 798-4703
Fax: +49(0)441 798-194703 –
ptch@uni-oldenburg.de – www.ptch.uni-oldenburg.de