

Wildgans-Qigong auf Spiekeroog (BU) – neuer Termin!

Techniken der TCM zur psycho-physischen Selbstregulation

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Geleitet wird das Seminar von Martin Amendt und Margit Gätjens

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub (BU) vom Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung e. V. für den ursprünglichen Termin anerkannt worden. Wir gehen davon aus, dass diese Anerkennung auch für den Verschiebungstermin gilt. Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach dem aktuellen Stand.

Die Akkreditierung bei der Niedersächsischen Psychotherapeutenkammer wird auf Anfrage beantragt. Hier sind neue Bedingungen in Kraft getreten, sodass wir zum jetzigen Zeitpunkt noch keine Zusage garantieren können. Gerne können Sie bei uns den aktuellen Stand erfragen.

Zum Inhalt

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.

Da zwei Dozenten anwesend sind, kann differenzierter auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingegangen werden.

Termin: 22. – 28. August 2021 auf Spiekeroog

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 wird nach Möglichkeit draußen geübt. Für die anderen Einheiten steht uns ein angenehmer Raum in der Kurverwaltung zur Verfügung.

Seminarzeiten: Mo. – Fr. 7.30 -8.15, 9.45 – 12.00, 15.30 – 17.45, einschließlich Pausen. Zusätzlich am Di und Do Abend von 19.00 – 20.30 Uhr und Sa. 7.30 – 8.15 Uhr.
40 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten.

Dozent Martin Amendt

Ausbildung beim PTCH der Universität Oldenburg, hauptberufliche Selbstständigkeit im Bereich Qigong. Wöchentliche Kurse, Seminare und Wochenendveranstaltungen im Großraum Nürnberg. Mehrere Aufenthalte und Weiterbildungen in Qigong und Taijiquan in China. Assistenzen bei Dr. Johann Bölts, Song Tianbin und Liu Junmai. Seit September 2018 anerkannter Schüler von Liu Junmai, Beijing. Ausbildung zum HAKOMI®-Therapeuten (Erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie). Langjährige Erfahrung in Kampfkunst (Wing Chun Kung Fu) und Meditation.

Dozentin Margit Gätjens

Dipl.-Kfm., Trainerin, Coach, selbständig seit über 40 Jahren, Inhaberin der Planolog Organisationsberatungs GmbH. Einsatz von Qigong seit 2005 in Seminaren, Beratungen, Business- und Gesundheitscoaching. Lehrerin des MQA-Qigong (Qingshan Liu), und Ausbildung beim PTCH der Universität Oldenburg. Zahlreiche Fortbildungen und Supervisionen im Bereich Qigong bei J. Bölts, W. Belschner, Song Tianbin, Liu Junmai, Tu Renshun, Sun Benlian, Qingshan Liu u.a. Fortbildung in TCM, mehrere Studienreisen nach China. Ausbilderin für das Regenerationskompetenztraining-RKT® und RKT®-Qigong. Yoga und Meditations-Praktizierende. Zertifiziert als Business Coach (IHK), in Positiver Psychologie (APPA), in PEP (Prozess- und embodiment-fokussierte Psychologie nach Dr. Michael Bohne).

Bitte mitbringen

Für Bewegung geeignete Kleidung und flache Schuhe.

Anmeldung:

Seminargebühr: 428 €

Hinzu kommen Ihre Übernachtungs- und Verpflegungskosten auf dieser sehr ruhigen, autofreien und grünen Insel. Gerne unterstützen wir Sie bei der Auswahl geeigneter Unterkünfte. Informationen erhalten Sie auch im Internet unter www.spiekeroog.de / Anreisen und Buchen.

Nach einer formlosen schriftlichen Anmeldung unter kontakt@qigong-fachgesellschaft.de erhalten Sie von uns ein Einladungsschreiben mit näheren Informationen zum Ablauf.

Für weitere Informationen steht Ihnen Herr Amendt unter Tel. 0177-9106658 gerne zur Verfügung.

Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung bei der Qigong Fachgesellschaft e.V.

Geschäftsstelle: Sonnenkampstraße 19
26123 Oldenburg

Email: kontakt@qigong-fachgesellschaft.de
www.qigong-fachgesellschaft.de