

Das Herz-Qigong und

Techniken der TCM, um das Herz zu beruhigen und den Kreislauf zu regulieren und

Übungen aus dem Gesundheitsschützenden Qigong

Techniken der TCM zur allgemeinen Stärkung der Gesundheit.

Geleitet wird das Seminar von Martin Amendt und Anke Riedel

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub vom Niedersächsischen Bund für freie Erwachsenenbildung e. V. anerkannt worden.

Die Veranstaltung ist von der Niedersächsischen Psychotherapeutenkammer mit 47 Fortbildungspunkten akkreditiert worden.

Zum Inhalt

Beide Qigong-Methoden entstammen dem Methoden-Zyklus von Prof. Zhang Guangde von der Sportuniversität in Peking mit dem Namen Daoyin Yangsheng Gong. Dies heißt ins Deutsche übertragen, die Fähigkeit üben, mit dehnenden und wringenden Bewegungen das Leben zu pflegen. Auf der Basis der Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden die für einen Organfunktionskreis relevanten Leitbahnen bewegt, um sie durchlässig zu machen bzw. zu halten. So sollen die inneren Organe in ihrer Funktionsfähigkeit unterstützt und verbessert werden. Die Strategie dieses „Organe-Trainings“ berücksichtigt die zyklische Vernetzung, so dass die Beziehung des Organfunktionskreises als Gestaltungselement der Übungen erkennbar ist.

„Herz-Qigong“

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.

Die Übungen werden in dem Seminar in ihren theoretischen und übe-praktischen Besonderheiten und Anforderungen so vermittelt, dass sie nach Abschluss eigenständig praktiziert werden können.

„Das Gesundheitsschützende Qigong“

Diese aus acht Einzelübungen bestehende Qigong-Methode spricht alle Organ-Funktionskreise an und schult darüber hinaus das Dantian-Qi. Im Seminar werden ausgewählte Übungen dieser Methode behandelt.

Neben den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin sollen in der Vermittlung der Methoden zusätzliche Bezüge aufgezeigt werden: Gewahrsein für den Augenblick, Achtsam Werden für das persönliche Innenleben, Wertschätzung der eigenen Person, Kultivierung von Entspannung. Theoretische Ergänzungen werden in einen erfahrungsorientierten Bezug zur Praxis gebracht.

Seminarort: Spiekeroog

Termin: 19. – 25. September 2021

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.

Dozentin Anke Riedel

Jahrgang 1958; Dipl.-Sozialarbeiterin, langjährige berufliche Tätigkeit in der Jugend- und Familienhilfe. Selbständige Tätigkeit in Einzel- und Paartherapie; approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ausbildung in personenzentrierter Gesprächstherapie (GWG); Focusing-Kursleiterin (DAF). Ausbildung im Qigong beim PTCH der Universität Oldenburg, RKT-Qigong®- Trainerin. Zur Zeit überwiegend tätig als Qigong-Lehrende mit Gruppen und Einzelpersonen.

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 Böllts, 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.

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