



Sören Philipzik (Sportlehrer und Sporttherapeut)  
Qigong Lehrer und Ausbilder (DDQT, SGQT & BVTQ)  
Tel. 0049 177 / 5432 329

PUNKT BALANCE  
Fitness- und Gesundheitsmanagement

[www.qigong-ist-leben.de.de](http://www.qigong-ist-leben.de.de) email: soeren@punkt-balance.de

Qigongwoche im Kloster Heiligkreuztal bei Riedlingen (18. - 23.8.2019)

## Das Wildgans Qigong

Liebe Qigong Interessierte,

Diese Woche im Kloster ist offen für alle, welche schon ein wenig Qigong Erfahrung haben. Wir haben hier einen sehr schönen Rahmen durch die umliegenden Parklandschaften und die schönen Übungsräume und urigen Zimmer. So oft als möglich werden wir im Freien Üben. Ihr profitiert von unserem Sonderpreis aufgrund der vielen Teilnehmer und Seminare in den letzten Jahren. Preis ab 54,50 € pro Nacht mit VP; ZI mit DU / WC gegen Aufpreis möglich. Zimmer bitte direkt im Kloster buchen. [www.kloster-heiligkreuztal.de](http://www.kloster-heiligkreuztal.de); Tel. 07371 / 931230

Das Dayan Qigong gehört zum traditionellen daoistischen Übungsgut und ist in China weit verbreitet. Die Wildgans ist ein Symbol für Lebendigkeit, Langlebigkeit, Ausdauer und Anmut und wird daher sehr verehrt (Wildganspagoden in China). Die vielfältigen Bewegungen orientieren sich an außergewöhnlich starken Energie dieses Vogels als auch an seiner Schönheit. Dabei wird altes Qi ausgeleitet, Neues aufgenommen und über Akupunkturpunkte werden die Organe stimuliert. Im Mittelpunkt der Übungen steht das stärken der Mitte. Diesen und weitere philosophische, medizinische und schamanistische Aspekte beleuchten wir in der philosophischen Teerunde am Nachmittag. Dazu habe ich einen I Ging Experten und Schamanen aus der Schweiz eingeladen, welcher Dich auch zu persönlichen Fragen beraten kann.

Das Seminar beginnt am SO 14 Uhr und endet am FR mit dem Mittagessen.  
Tagesablauf MO – FR (SO 14 – 18 Uhr Einstieg in die Wildgans):

- ☉ 7:00 Start in den Tag mit Muntermacher im Freien ca. 30 min
- ☉ 9:00 – 12:30 Arbeit an der Wildgans
- ☉ Mittagessen und Mittagspause
- ☉ 15:00 philosophische Teerunde: Hintergründe zur Wildgans
- ☉ 16:30 Wiederholung & Vertiefung vom Vormittag
- ☉ 18:00 Abendessen, danach Zeit für Reflexion & Austausch, Spaziergänge, Ausflüge oder Therme (20 min entfernt)

Kosten: 360 €; Bei Anmeldung und **Bezahlung** bis zum 1.Juli 330 €  
Wiederholer 250 €; (auch Barzahlung vor Ort möglich) an Sören Philipzik  
Direktbank Frankfurt IBAN: DE71500105175401422189  
Sie erhalten eine TN Bescheinigung (Anerkannte Fort- und Weiterbildung)

