

Workshops/ Retreat 2024

"Die Wurzeln des Lebens"

Mehr Vitalität durch Nieren Qigong

Durch gezielte Nieren-Qigong-Übungen lernen wir die Energiequelle zu nähren, Blockaden und Ängste zu lösen und eine tiefe Verbindung zur eigenen Essenz herzustellen. Die Nieren speichern das gesamte Potential! Auf der physischen Ebene wird der Körper gestärkt.

Langanhaltender und intensiver Stress schwächt den Körper und das Immunsystem. Stress lässt uns schneller altern.

Durch achtsame Bewegungen, Atemtechniken und Meditation können wir die Lebensenergie wecken. Die Nierenenergie als energetische Wurzel nutzen um Stabilität, Gesundheit und Ausgeglichenheit im Leben zu fördern. Durch die Ernährung, wird aus Sicht der TCM, die Nierenenergie gestärkt.

Samstag 27.01.2024 10 – 16.30 Uhr Vitalzentrum im Wiesental

Adalbert Stifter Str. 15 74321 Bietigheim-Bissingen

Beitrag: 80,-€

"Heilende Hände" Qigong

Einblick in die Energiearbeit

Dieser Workshop bietet eine Gelegenheit, die Prinzipien des "Heilende Hände Qigong" zu erkunden. Wir werden praktische Übungen erlernen, um ihre energetischen Fähigkeiten zu entwickeln, heilende Energie durch die Hände zu lenken und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Der Workshop beinhaltet auch Elemente aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und Meditationstechniken.

- Grundlagen von Qigong und Energie
- Techniken zur Entwicklung und Lenkung heilender Energie
- Praktische Übungen für die Stärkung der Energiezentren

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre energetischen Fähigkeiten entwickeln und die heilende Kraft von Qigong erleben möchten. Vorkenntnisse in Qigong sind nicht erforderlich, da der Workshop sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

Freitag 16.02.2024 16.30 Uhr - 20.30 Uhr

Wundervoll Seminarzentrum

Kelterstr. 47/2 74321 Bietigheim-Bissingen

Beitrag: 60,-€

Frauen Workshop

Qigong für Frauen – Dein Weg als Frau

Frauen Qigong ist ein sehr sinnliches Qigong mit bewegten und stillen Übungen.

Es ist Yin betont, wirkt nährend und Energie aufbauend. Frauen Qigong unterstützt den weiblichen Körper besser wahrzunehmen. Im Qigong für Frauen lernen wir die weibliche Seite zu fühlen und zu leben. Frauen Qigong ist eine spezielle Form von Qigong-Übungen, die sich auf die Bedürfnisse und Anforderungen von Frauen konzentriert. Diese Methode kann den weiblichen Körper stärken, ihren Energiefluss ausgleichen und Stress abbauen. Die weibliche Intuition und Kreativität können gefördert werden. Die Übungen harmonisieren die Hormone und helfen bei der Aufrechterhaltung der Gesundheit. Sie wirken therapeutisch aber auch präventiv bei gynäkologischen Beschwerden. Spezifische gesundheitliche Beschwerden in der Menstruation, der Schwangerschaft und den Wechseljahren können gelindert werden. Frauen Qigong besteht zum einem aus relativ einfachen Übungen mit intensiven Selbstmassage-Techniken, die mit der Vorstellungskraft verbunden werden, außerdem aus bewegten Übungen, die weich, schön und entspannt sind.

Die Übungen sind aus unterschiedlichen Systemen.

Samstag 16.03.2024 10 – 15 Uhr Caritas
Ziegelstr. 11 74321 Bietigheim-Bissingen
Beitrag: 60,-€

Nei Yang Gong - Das Innennährende Qigong

Ausgewählte Übungen aus dem Therapeutische Qigong

Die Übungen des Nei Yang Gong verbinden Bewegung und Achtsamkeit. Sie basieren auf Körperhaltung, Atmung und innerer Energiearbeit. Es ist eine Form des Qigong, die darauf abzielt, die körperliche Gesundheit und das emotionale Gleichgewicht zu fördern. Wir regulieren den Körper durch Stimulation von Akupunkturpunkten, Leitbahnen, Selbstmassagen sowie sanft fließenden Bewegungen. Es entwickelt sich innere Kraft, seelische Stabilität und geistige Klarheit. Nei Yang Gong kann zur Linderung oder Heilung aber auch zur Vorbeugung verschiedener gesundheitlicher Probleme angewandt werden. Durch langsame, fließende Bewegungen, Atem- und Meditationstechniken wird die Energie im Körper harmonisiert und gestärkt. Nei Yang Gong kann dabei helfen Stress abzubauen, die Flexibilität zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Sonntag 05.05.2024 10 – 17 Uhr VHS Verband
Raiffeisenstr. 14 Leinfelden Echterdingen
Beitrag 90,-€
Anmeldung: <https://www.vhs-bw.de> Fortbildung Qigong

Frühlingsworkshop - Qigong & TCM Ernährung für die Leber

Einfache Übungen aus dem Qigong

Übungen die die Leberenergie harmonisieren und zu Gelassenheit und Tatkraft führen. Eine Kombination aus bewegten und inneren Übungen. Lebensmittel die aus Sicht der TCM die Leber stärken, entgiften und somit den Stoffwechsel anregen. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit Blockaden zu lösen und Körper und Geist in Balance zu bringen.

Samstag 20.04.2024 10 – 16.30 Uhr Vitalzentrum im Wiesental

Adalbert Stifter Str. 15 Bietigheim Bissingen

Beitrag: 80,-€

Frauen Retreat

Frauen-Retreat der Lebendigkeit

In der Hektik des Alltags verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst. Wir hetzen von Aufgabe zu Aufgabe, vergessen dabei jedoch oft, innezuhalten und uns zu fragen: Wer bin ich wirklich? Was bewegt mich auf einer tiefen Ebene? Es ist Zeit für eine heilende Reise zu uns selbst.... eine Reise voller Qigong, heilender Energie, Yin Yoga und dem Tanz des Lebens.

Ich lade dich herzlich zum Frauen-Retreat ein, einer Oase der Ruhe und das Fühlen unserer Lebendigkeit.

Tauche ein in die wundersame Reise zu deinem wahren Wesen. Gemeinsam schaffen wir Raum für Selbstliebe, Selbstentfaltung und Gemeinschaft.

Das erwartet dich:

- Qigong: Atem des Lebens: Lass uns gemeinsam die heilende Kraft des Qigong entfalten. Spüre, wie die Energie durch deinen Körper fließt und dich mit der vitalen Kraft des Universums verbindet.
- Heilenergie: Transformative Schwingungen: Erlebe die wohltuende Kraft heilender Energien. Gemeinsam schaffen wir einen Raum der Heilung, in dem jede Frau die transformative Kraft ihrer eigenen Energie entfalten kann.
- Yin Yoga: Sanftes Erwachen: In den stillen Posen des Yin Yoga finden wir tiefe Ruhe. Öffne dein Herz, lasse los und finde die innere Stärke.
- Tanz des Lebens: Ausdruck der Seele: Bewege dich im Rhythmus deines eigenen Lebens. Der Tanz wird zum Spiegel deiner Gefühle, eine kreative Reise, die dich mit der Freude und Lebendigkeit deiner Seele verbindet. Die Teilnahme ist nicht nur eine Investition in ein Wochenende, sondern in die Entfaltung der inneren Lebendigkeit.

Freitag 28.06.2024 14:00 Uhr -Sonntag 30.06.2024 12.00 Uhr

Seminarhaus Stiersbach 74420 Oberrot

<http://www.seminarhaus-stiersbach.de>

Beitrag: 160,-€ zuzüglich Übernachtung + Verpflegung