

Qigong & Wandern

Vom 17. – 22.8.25 bei Engen (Hegau)

Wir „Genusswandern“ im schönen Umfeld des Seminarhauses und Üben an Kraftplätzen in und mit der Natur. Der Weg ist das Ziel. Dabei nutzen wir die Kräfte von Bäumen, Bergen, Felsen, Bächen, etc. um uns mit diesen zu Verbinden. Lass Dich inspirieren und überraschen von den sich bietenden Möglichkeiten, mit der Natur in Kontakt zu treten. Jeden Tag werden wir einer Wandlungsphase widmen und die Entsprechenden Organe harmonisieren. Dazu nutzen wir die bewährten Methoden der Inneren Alchemie mit Bewegten und Stillen Elementen. Wir wandeln auf Pfaden wie dem „Vulkanpfad“, entlang des Wasserburger Tals, zur Aachquelle oder der Donauversickerung. Dabei nutzen wir das Gehen in vielfältigen Varianten (Qi Walking) um unterschiedliche Funktionskreise im Körper zu aktivieren. Locker beschwingtes Gehen (Qi Walking) mit spezifischen Armbewegungen, Selbstmassage und natürlicher Atem verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen. Maximal 10 - 12 km und 300 hm am Tag. Wir starten in den Tag mit einem gemeinsamen Muntermacher vor dem Frühstück und Üben ergänzend zum Wandern auch mal im und am Seminarhaus, wenn möglich immer im Freien.

Ort: Das Seminarhaus liegt in einem Wanderparadies unweit des schönen Städtchen Engen im Hegau (ca. 1h vom Bodensee).

Töpferei – Seminarhaus - Engelscheuer

78194 Immendingen (OT Mauenheim) Mauenheimer Str. 25

www.abraxas-mauenheim.de; schaub@abraxas-mauenheim.de

Tel. 01520 598 4671

ÜN: mit Halbpension im DZ schon ab 70 €

Termin: 17.8. 14:00 Uhr – 22.8.25 Mittag

Preis: 360 € (bei Anmeldung und Bezahlung bis 1.7.25 330 €)

Dozent: Sören Philipzik (Sportlehrer, Sport- & TCM Therapeut, Qigong-Lehrer & Ausbilder) hat Sportwissenschaft und Freizeitpädagogik studiert. Er ist Sporttherapeut des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS), zertifizierter Qigong Ausbilder (DDQT & BVTQ), 35 Jahre Erfahrung in Taiji, Qigong und Inneren Kampfkünsten. Er ist seit 1995 selbständig mit seinem Unternehmen Punkt-Balance.

