

Qigong meets Wildpflanzen - 3.-10.9.2020

Urlaubskurs: Das Herz heilen und die Mitte stärken



mit Heike Seeberger - in Wangen im Allgäu
Information: 07522 - 9757959, info@qigong-im-allgaeu.de

Themenschwerpunkte:

Wandlungsphase Feuer und Erde mit den geistigen Aspekten Shen und Yi,
den Funktionskreisen Herz, Dünndarm, Kreislauf, 3-facher Erwärmer,
Magen, Milz östliche und westliche Sicht
Pflanzen erkennen und bzgl. der Themen zuordnen

Wir werden gemeinsam und bedarfsorientiert Qigong üben. Dabei lernen und betrachten wir die Übungen themenbezogen.

Die Themen werden mit Experimenten, stillen und heiteren Erfahrungen untermauert. Dazu bewegen wir uns viel in der umgebenden Natur und können vielleicht abends bei Feuer noch singen, tanzen, trommeln.

Für Hintergründe und Verständnis, werden wir auch theoretische Anteile haben - eingeflochten in die Praxis draußen und auch mal im Raum. Es können ggf. auch einzelne Einheiten des Kurses belegt werden.

2 Tage bleiben zur individuellen Verwendung unterrichtsfrei - die Umgebung bietet viel - wandern, besichtigen, faulenzen, schwimmen.