

Samstag 21. Oktober

10-12h AstroQiGong mit Annette 36,- / 33,-* €

„Energie der Sterne (er)leben“. Nach dem Mondkalender und den aktuellen Konstellationen ausgewählte Übungen machen die Zeitqualität physisch und psychisch erfahrbar. Darüber hinaus werden die astrologischen und -nomischen Erscheinungen am gestirnten Himmel über uns erläutert und in Beziehung gesetzt zu unserem Leben und den politischen und wirtschaftlichen Gegebenheiten.

13-16h „Ihr Weg im Wandel“ Integrales Tai Ji, Qi Gong & Zen – Die grundlegenden Übungen 55,- / 50,-* €

Man kann sich durchs Dickicht schlagen, oder einen geeigneten Weg mit Herz finden, den schon so mancher freudvoll ging. „Integral“ bedeutet, auf den klassischen, traditionellen Formen aufzubauen, auf sie hin das Neuartige transparent zu machen und uns zeitgemäß das Ganze anzuverwandeln. Bewusst achtsam und mit einem frischen Anfängergeist erleben, erfahren und verstehen wir Yin & Yang in uns selbst und in den anderen. Gelassen, spielerisch und absichtslos nehmen wir Raum und Zeit in uns und um uns herum wahr, um in allen stetigen Veränderungen dem eigenen Weg zu folgen und in überraschender Vielfältigkeit wahrzugeben

16:30-18:30h Dem Rücken Gutes tun – Bewegtes Qi Gong & Chan Mi Gong 36,- / 33,-* €

Spielerisch vermittelt werden ausgewählte, leicht nachvollziehbare Übungen, die auch sogleich Freude bereiten durch eine sehr individuelle Wahl der Größe der Bewegungen. Und immer wieder von innen her, eher leer und entspannt im Sinne eines natürlichen Aufgehens, leicht und mühelos gelassen, aber achtsam bewusst und so natürlich wie etwa Hefe aufgeht, oder ein feuchter Schwamm oder eine Knospe sich zur Blüte entfaltet. Ein weiter inneren Raum lässt das Qi, die Lebenskraft frei fließen und öffnet auch die Gelenke und die Säule zum Himmel, auf dass die Wirbel frohlocken. „Sind wir nicht gut mit unsrem Rücken, wird uns das Leben nicht entzücken!“ (AWF)

Name / Vorname

Straße / Wohnort

Tel / Fax / Email

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Ort / Datum /
Unterschrift

*) Ermäßigung für Schüler, Rentner, Auszubildende und Studenten bis zum 31. Lebensjahr