



Ausatmen und zur Ruhe kommen Qigong und Selbstfürsorge für Herbst und Winter

VERANSTALTUNGSNUMMER

240318

DATUM

11.-13. Oktober 2024



© casagrandelior AdobeStock

INHALT

Mit dem Herbst beginnt die dunkle Jahreszeit. Ein wachsendes Bedürfnis nach Verlangsamung und Rückzug wird jetzt spürbar. So wie in Pflanzen und Bäumen sich die Kräfte jetzt tief ins Wurzelwerk zurückziehen und die Blätter fallen, so sind wir eingeladen, uns der Erfahrung von Vergänglichkeit und Abschiednehmen zu widmen. Die heilsame Kraft von Ruhe und Selbstbesinnung kann uns dabei vor Energieverlust und Krankheit schützen. Stille und bewegte Übungsweisen des *Qigong* bieten eine gute Möglichkeit, um jetzt unser *Chi* zu stärken und Energieverlusten vorzubeugen.

Das *Kranich-Qigong* ist durch seine lungenstärkende Wirkung ein hilfreiches Übungsgut für diese Jahreszeit. Mit seinen ruhigen und kraftvollen, zugleich auch gelassenen und leichten Bewegungen vermittelt es uns leibhaftig und spürbar, wie wohltuend und entlastend es sich anfühlt, wenn wir durchlässig werden und zur Ruhe kommen. Wir werden uns in diesem Jahr auch mit dem 3. Teil des *Fliegenden Kranichs* beschäftigen, der sich besonders wohltuend auf Wirbelsäule und Gelenke auswirkt, und die ersten beiden Teile regelmäßig wiederholen.

Weiterhin werden wir auch einfache lungenstärkende Übungen aus dem *Qigong der Vier Jahreszeiten* als Übungsgut für uns nutzen. Stille Übungen werden uns begleiten.

Nach Möglichkeit wollen wir auch den wundervollen Park von Haus Villigst und die fließende Ruhr zur Stärkung unseres „*Chi*“ mit einbinden. Dafür bitte mit entsprechender Übungskleidung ausgestattet sein!

Qigong als eine alte Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform dient der Kultivierung von Körper und Geist. Bei diesem Kurs wird kein medizinisches Ziel verfolgt, sondern die eigene spirituelle und körperliche Einheit steht im Zentrum aller Meditations- und Körperübungen. Gemäß der alternativen chinesischen Medizin sind körperliche Veränderungen immer auch spiritueller Natur und werden durch Versenkung und Einzelübungen in den Fokus gestellt. Im Zentrum des Kurses stehen neben der Hinführung zu den ideellen Grundlagen des Qigong das Ausprobieren und Üben unter fachkundiger Leitung.

Das Seminar richtet sich an alle an Qigong interessierten Menschen, an „Kranich“ Wiederholende und Einsteigende.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Workshop ein.

Marion Kellner, *Körperpsychotherapeutin und Qigong Lehrerin*
Kerstin Gralher, *Evangelische Akademie Villigst*

PROGRAMM

	Freitag, 11. Oktober 2024
bis 15 Uhr	Anreise, Kaffee und Kuchen
15.30 Uhr	Einführung in das Wochenende: Ankommen, Ausatmen und „Gepäck abladen“
16.30 Uhr	Kranich-Qigong Teil 1 und 2 spielerisch wiederholen
18 Uhr	Abendessen
19-20.30 Uhr	stille, lungenstärkende Übungen am Abend
ab 20.30 Uhr	Zeit für Gespräche und zum Kennenlernen

Samstag, 12. Oktober 2024
ab 8 Uhr Frühstück
9 Uhr sanftes Aufwärmen und Einführung in Teil 3 des Kranich-Qigong
„Das Chi durchdringt die Gelenke“
10.30 Uhr Pause
11 Uhr Üben am Fluss – nach Möglichkeit: Teil 1 und 2 wiederholen,
Teil 3 des Kranich-Qigong weiter lernen
12.30 Uhr Mittagessen
15 Uhr Kaffeetrinken
15.30 Uhr Theorie und Praxis des 3. Teils des Kranich-Qigong
17 Uhr Pause
17.15 Uhr Spontanbewegungen, Zapfen und Nickerchen (somatische Meditationspraxis)
18 Uhr Abendessen
19–20.30 Uhr Stille Übungen / „Knochenatmung“ am Abend (konzentrierte Fokussierung auf die eigenen
Knochen)
Ab 20.30 Uhr Treffpunkt Cafeteria

Sonntag, 13. Oktober 2024
Ab 8 Uhr Frühstück
9–10.30 Uhr Lunge öffnen und intensive Kranich-Qigongübung aller drei Teile
10.30 Uhr Pause
11 Uhr Wiederholendes Üben, „Einsammeln“ und Abschiednehmen
12.30 Uhr gemeinsames Mittagessen, anschließend Abreise

VERANSTALTUNGSORT

Evangelische Tagungsstätte Haus Villigst, Iserlohner Str. 25, 58239 Schwerte

REFERENTIN

Marion Kellner, Körperpsychotherapeutin und Qigong-Lehrerin

VERANSTALTUNGSLEITUNG | GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Kerstin Gralher, kerstin.gralher@kircheundgesellschaft.de

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Die Kosten für die Veranstaltung belaufen sich auf 210,00 Euro bei Übernachtung im Doppelzimmer mit Vollpension (zuzüglich EZ-Zuschlag 20,00 Euro), Kosten ohne Übernachtung und Frühstück 95,00 Euro, jeweils zuzüglich 110,00 Euro Kursgebühr

ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft · Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte

Ulrike Pietsch

T. 02304.755-325 (Mo-Fr 9-16 Uhr)

ulrike.pietsch@kircheundgesellschaft.de

www.kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZU ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet.

Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie unter: <https://www.kircheundgesellschaft.de/agb-datenschutz/>

Das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe und des Ev. Familienbildungswerkes Westfalen und Lippe, zwei nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung. Diese gehören zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V..

