

Themenreihe im Allgäu: Mit Qigong durch das Jahr

Die Seminare dieser Reihe sind mit Naturerleben verknüpft. Wir übernachten dafür in Unterkünften in naturnaher Umgebung und werden uns auch viel im Freien aufhalten. Außerdem beinhalten zwei der Seminare die Beschäftigung mit Wildpflanzen, eine wie ich finde gute Ergänzung zum Qigong-Üben. Die Veranstaltungen können auch einzeln gebucht werden. (Änderungen vorbehalten)

Ruhe-Tage

- die Nierenenergie stärken -

Datum: 15.2.2019, 17 Uhr - 17.2.2019, 12.30 Uhr
Dozentin: Heike Seeberger
Kosten: 160€ Mitglieder der DQGG, 170€ für Nichtmitglieder plus Übernachtung und Verpflegung ca. 125€ HP
Ort: Maierhöfen-Stockach, Hotel „Das Allgäu“
Anmeldung: qigong@heike-seeberger.de
Zimmer bucht Ihr bitte selbst - sind vorgemerkt: info@hotel-das-allgaeu.de, Tel. 08383-9220-0.



Die Themen Wandlungsphase Wasser, Funktionskreise Niere und Blase, der geistige Aspekt Zhi beschäftigen uns in etwas Theorie und viel Praxis. Wir betrachten nierenstärkende Anteile in den Übungen - was charakterisiert sie dazu. Welche Punkte unterstützen die Nieren.

Vielleicht können wir auch mal im Wasser üben (Schwimmbad ist vorhanden).

Neben nierenstärkenden und stillen Übungen wollen wir Stille und Winterruhe in der Natur wahrnehmen. Die Lage des Hotels im Talschluss ermöglicht dies ohne weite Wege.

Wege gibt es durch (verschneite?) Wiesen und Wald. Der Platz liegt am Hang ohne Sichtkontakt mit Maierhöfen und es sind Höhen mit Aussicht erreichbar.

Frühjahrsputz

- Qigong meets Wildpflanzen -

Datum: 12.4.2019, 10 Uhr - 14.4.2019, 16.30 Uhr
Dozentin: Heike Seeberger und Heike Engel
Kosten: 240€ Mitglieder der DQGG, 260€ für Nichtmitglieder plus Übernachtung und Verpflegung ca. 125€ HP
Ort: Achberg, Humboldthaus - von uns gebucht <https://humboldt-haus.de>
Anmeldung: qigong@heike-seeberger.de und info@strahlemensch.de (Heike Engel)



Themen sind die Wandlungsphase Holz mit Funktionskreisen Leber und Gallenblase und dem geistigen Aspekt Hun; Wahrnehmen des Frühlings und der erwachenden Wachstumskräfte in der umgebenden Natur - dafür wollen wir uns möglichst viel draußen aufhalten und bei kleinen Wanderungen den Frühling erleben.; „Bändigen“ des Überschusses.

Mit Qigong-Übungen werden wir das wachsende Yang unterstützen, dehnen, wachsen, Säfte in Fluss bringen und der Leber beim Reinigen helfen. Passend zum Thema beschäftigen wir uns mit essbaren Wildpflanzen, welche diese Prozesse wundervoll unterstützen können. Wir erfahren gemeinsam wie sie aussehen, wo wir sie finden und werden gemeinsam in der Umgebung sammeln gehen und die Wildpflanzen auch zubereiten in Säften, Salaten, Suppen etc.

Herzpflege, Bewusstsein

- Erdung, Zentrierung -

Datum: 24.8.2019, 17 Uhr - 30.8.2019, 16 Uhr
Dozentin: Heike Seeberger und Heike Engel
Kosten: 350€ Mitglieder der DQGG, 375€ für Nichtmitglieder plus Übernachtung ca. 180 - 230€ je nach TN-Zahl plus Verpflegung
Ort: Maierhöfen-Stockach, GEW Feriendorf
Anmeldung: qigong@heike-seeberger.de und info@strahlemensch.de; Ferienhäuser und Übungsraum werden von uns gebucht.



Themen beziehen sich auf die Wandlungsphasen Feuer und Erde - das höchste Yang und der Weg zur Mitte. Der Geist shen, die Aufmerksamkeit Yi, die Funktionskreise Herz, Dünndarm, Kreislauf, dreifacher Erwärmer, Magen und Milz werden uns im Qigong beschäftigen, mit Essenzen und in der Ernährung.

Außer passenden Qigong-Übungen zumeist in der Umgebung und dem Umgang mit Wildpflanzen können wir abends die Freuden des Sommers mit tanzen, singen, trommeln, Fantasieren und Gesprächen (vielleicht auch am Feuer) genießen. Zusätzlich zum Kursprogramm gibt es Zeit für eigene und gemeinsame Erfahrungen bei Wanderungen in der schönen Umgebung - auf die Höhen (Blick in die Berge) oder ins Tal (Eistobel oder auch ein Gang durch das abgebildete Labyrinth) - oder wonach uns sonst der Sinn steht.

Qigong

- und die Kunst, loszulassen -

Datum: 23.11.2019, 10 Uhr - 24.11.2019, 16 Uhr
Dozentin: Heike Seeberger
Kosten: 160€ Mitglieder der DQGG, 170€ für Nichtmitglieder plus Übernachtung und Verpflegung
Ort: steht noch nicht fest
Anmeldung: qigong@heike-seeberger.de



Das Thema Abschied, Verdichtung, Ordnung, Trauer - aber auch Inspiration, verbinden wir mit der Wandlungsphase Metall. Dazu gehören die Körperseele Po und die Funktionskreise Lunge und Dickdarm.

Was gibt es für uns, loszulassen? Wir schauen uns mit entsprechenden Übungen an, wie uns verschiedene Aspekte des Qigong beim Loslassen unterstützen, die Fähigkeit dazu schulen, verbessern.

Auch hierfür werden wir uns möglichst viel draußen aufhalten und in der Umgebung die natürlichen Qualitäten des Herbstes wahrnehmen.