

Ort:

Findorffstraße 10
(in der Nähe des Hauptbahnhofs)
28215 Bremen - Findorff

Termine:

23. Januar 2021 (Teil 1)
06. März 2021 (Teil 2)

Die Seminarteile 1 und 2 können einzeln und unabhängig voneinander sowohl von Anfängern als auch Fortgeschrittenen besucht werden.

Seminardauer:

6 Unterrichtseinheiten mit je 45 Minuten
(jeweils Samstag von 10:00 bis 16:30 Uhr mit ca. 1 ½ Stunden Mittagspause)

Kosten:

75 € pro Seminartag (bei Zahlung bis 1 Monat vor dem Seminartermin), danach 85 € (Mitglieder der Deutschen Qigong Gesellschaft 70 € bzw. 80 €) - bei Anmeldung für beide Seminartage 130 € (zahlbar vor dem 1. Seminartermin).

Bitte bequeme Kleidung im Zwiebelprinzip, vor allem bequeme Schuhe bzw. warme Socken sowie Getränke mitbringen. In der Mittagspause besteht die Möglichkeit, in der näheren Umgebung gemeinsam Essen zu gehen.

Der Seminarraum ist verkehrsgünstig gelegen: er ist zu Fuß in ca. 5-10 Minuten vom Bremer Hauptbahnhof oder mit dem Bus (Linie 25 Haltestelle „Theodor-Heuss-Allee“) zu erreichen. Parkplätze gibt es in unmittelbarer Nähe in der angrenzenden „Plantage“.

Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

Die Anmeldung ist wirksam, wenn das unterschriebene Anmeldeformular vorliegt oder die Teilnahmekosten für das Seminar auf dem Konto von Doris Rath eingegangen sind. Für den Frühbucherpreis ist der Betrag bis spätestens 1 Monat vorher, bei Anmeldung für beide Tagesseminare ist der Gesamtbetrag vor dem ersten Seminartermin zu überweisen. Das Anmeldeformular kann von der Homepage www.wachstum-leben.de heruntergeladen oder auf Anforderung zugesendet werden. Mit der Überweisung der Seminarkosten werden die in diesem Falblatt abgedruckten Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen als verbindlich anerkannt.

Bei Umbuchung oder Rücktritt von der Anmeldung bis 1 Monat vor dem Seminartermin ist eine Bearbeitungsgebühr von 20,- € zu zahlen. Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor Seminarbeginn sind die Hälfte und bei Rücktritt zu einem späteren Zeitpunkt die gesamten Seminarkosten zu entrichten, wenn kein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt wird.

Leitung des Seminars



Doris Rath

Qi Gong-Lehrerin und
-Ausbilderin (DQGG)
CoreDynamik-Trainerin®
0421 / 35 14 90
Doris.Rath@wachstum-leben.de
www.wachstum-leben.de

Qi Gong



Die Acht Brokate

Tagesseminare
2021
in Bremen

氣功

Qi Gong

Qi Gong ist eine alte chinesische Bewegungs- und Entspannungskunst sowie eine ganzheitliche Methode, um Lebensqualität und Wohlbefinden zu steigern und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Langsame, fließende Übungen (Gong) helfen, die Lebensenergie (Qi) im Körper zu aktivieren. Sie fördern die Beweglichkeit, führen zu gesteigerter Vitalität und stärken unsere selbstregulierenden Kräfte.



Im Qi Gong üben wir uns in natürlicher Körper- und entspannter Geisteshaltung sowie müheloser Atmung - es entsteht eine neue Achtsamkeit für unsere Gefühle, unser Denken und unser Handeln.

Seminar

An beiden Seminartagen werden jeweils vier der acht Brokat-Übungen im Stehen sowie die Übung „Die Lotusblüte öffnen“ im Sitzen unterrichtet. Bei Belegung von Teil 1 und 2 werden alle Bewegungen dieser Übungsreihe gelernt. Allerdings kann jedes Tagesseminar auch einzeln besucht und die Seminarinhalte unabhängig voneinander geübt werden. Bei ausreichendem Interesse an einer Wiederholungs- und Vertiefungsmöglichkeit kann eine solche im Spätsommer im Bremer Bürgerpark angeboten werden.

Die Übungen können helfen, den Körper positiv zu beeinflussen und in Balance zu bringen. Diese Harmonie ist sowohl auf körperlicher als auch seelisch-geistiger Ebene spürbar.

Wir müssen nirgends hingehen, um die Wahrheit zu erlangen. Wir müssen lediglich still sein und die Dinge werden sich im stillen Wasser unseres Herzens offenbaren (Thich Nhat Hanh).

Übungen

Bei den „Acht Brokaten“ handelt es sich um eine sehr alte, bekannte Qi Gong-Übungsreihe. Sie besteht aus acht „kostbaren“, leicht erlernbaren Bewegungen, die gleichermaßen kräftigend sowie ausgleichend und regulierend vor allem auf die Organfunktionen, den Kreislauf und das Nervensystem wirken. Die Stille Übung „Die Lotusblüte öffnen“ harmonisiert den Brustraum, vertieft die Atmung, öffnet das Herz und hat eine umfassende, sehr beruhigende Wirkung. Durch diese Übungskombination stärken und regenerieren wir unseren gesamten Organismus.

