



Qigong-Woche

mit

Ernst-Michael Beck, Hannover

Leiter des Shenjing-Qigong-Instituts

Kursort:

Evangelische Heimvolkshochschule Loccum

Herbst 2020

Kursinhalte 28.09. – 04.10.2020

Pfahlübungen & Youfagong

Zhan Zhuang Gong - Stehen wie ein Pfahl

In der Pfahlübung nehmen wir verschiedene Positionen ein und verbleiben in der Haltung längere Zeit. Auch hier gilt es, das Maß zu wahren und sich langsam in die Übung einzufinden.

Die Pfahlübung ist ein wesentlicher Faktor, Stabilität und Flexibilität des Körpers zu erhöhen und für lange Zeit zu sichern, denn in diesen Übungen werden insbesondere die Sehnen, Bänder und Gelenke gekräftigt. Auch die innere Übung erfährt eine deutliche Vertiefung und stabilisiert sich auch in der Standhaltung.

Youfagong - Die selbstinduzierte Bewegung

Im Youfagong schaffen wir eine deutliche Verbindung zwischen dem Bewußten und dem Unbewußten – wir geben dem Körper Gelegenheit, selbst die Prioritäten bei der Bewegung zu setzen – die Achtsamkeit verweilt im Dantian und nimmt den ganzen Ablauf wahr, ohne ständig einzugreifen. Hier dringen wir auch in Bewegungsbereiche vor, die in uns natürlich angelegt sind, aber durch die alltäglichen Bewegungsmuster verdrängt sind und keine Beachtung finden. Prof. Jiao maß dem Youfagong ein sehr hohes Gesundheitspotential zu und setzte es oft in der Behandlung von Patienten ein.

Kursort Evangelische Heimvolkshochschule Loccum,
Hormannshausen 6-8, 31547 Rehburg-Loccum

Kurszeiten Montag - Samstag
9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20.30-21.30 Uhr

Sonntag (Abreisetag)
9-12 Uhr

Anreise Am Sonntagabend (Abendessen 18.15 Uhr) oder
am Montagmorgen direkt zum Kurs.

Anreise per Bahn bis nach Wunstorf, Neustadt
am Rübenberge, Stadthagen oder Nienburg
(Weser) möglich. Taxitransfer nach Loccum zum
Sonderpreis von 9.50 € pro Person. Bitte
Ankunftsort/-zeit vorgängig dem Sekretariat
melden.

Kontakt am Anreisetag bei Verspätungen:
Ernst-Michael Beck, Tel: 0(049) 160 9791 3266

Kosten Kurskosten: 600 Euro
Frühbucherrabatt: Ermässigung von 5% auf die
Kurskosten bei Überweisung bis zum 15.07.2020.

Unterkunftskosten pro Woche mit Vollpension im
Einzelzimmer, inkl. Handtücher und Bettwäsche:

Anreise Sa / Anreise So

Zimmer mit Du/WC: 480 € / 420 €
Zimmer Etagedusche/-WC: 405 € / 357 €

Hinweis Der Kurs ist anrechenbar für die Weiterbildung
des Shenjing-Qigong-Instituts zum/r Qigong-
Lehrer/in.

Als Vorbereitung auf diese Intensivwoche werden
für Einsteigerinnen und Einsteiger einführende
Kurse in Hannover (Ernst-Michael Beck) und
Bern (Urs Zimmerli) angeboten.

Anmeldung Verbindliche Anmeldung an:

Sekretariat Shenjing-Qigong-Institut,
Denise Citron
E-Mail: sekretariat@shenjing-qigong.de
Tel: 0041 (0)79 881 33 55

Bitte mit der Anmeldung sowohl Kurskosten als
auch Unterkunftskosten überweisen.
Überweisungen aus Deutschland:
IBAN: DE53 1203 0000 1052 4907 92
BIC: BYLADEM1001
Urs Zimmerli, Balsigerrain 10,
CH-3095 Spiegel bei Bern, Schweiz

Überweisungen aus der Schweiz (EURO-Konto):
IBAN: CH53 0840 1000 0545 2917 4
Konto-Nr.: 545.291.74
Urs Zimmerli, Balsigerrain 10, 3095 Spiegel
Migros Bank AG, Postfach, 8010 Zürich-Mülligen

Zu beachten Annullierungsgebühren bei einer Absage
bis 15.07.2020 20%, bis 15.08.2020 40%,
ab 16.08.2020 60% der Kurs- und Unter-
kunftskosten.
Tonaufnahmen und Videoaufnahmen sind nur mit
Genehmigung des Kursleiters erlaubt.
Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist
Sache der Teilnehmenden.

Webseiten Shenjing-Qigong-Institut, Ernst-Michael Beck:
www.shenjing-qigong.de

Dao Qigong, Urs Zimmerli:
www.dao-qigong.ch

Unterkunft:
www.hvhs-loccum.de

Anreise mit der Bahn:
www.bahn.de (Tipp: Sparpreis-Tickets kommen
180 Tage vor dem Reisedatum in den Verkauf)

Impressionen



Ev. Heimvolkshochschule Loccum



Parkanlage



Umgebung