



Qigong-Woche

mit
Ernst-Michael Beck, Hannover

Leiter des ShenJing-Qigong-Instituts

Kursort:

Denkhaus Loccum e.V.
31547 Rehburg-Loccum

Herbst 2024

Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein

22.-28.09.2024

Das Spiel der 5 Tiere

Im 5-Tiere-Spiel beschäftigen wir uns mit den Standhaltungen, den äusseren Bewegungen und den inneren Kräften der 5 Tiere. Die Besonderheit des Tierspiels nach Prof. Jiao ist die Verbindung von Neigong (innere Übung) und Weigong (äussere Übung), die hier zu einer innigen Verbindung gebracht werden.

Wir beschäftigen uns mit den für das 5-Tiere-Spiel charakteristischen Handhaltungen und ihren Auswirkungen im Rahmen der Daoyin-Massage.

Wichtig ist auch die Betrachtung der Verwandlungsfähigkeit – der Mensch kann sich in die Tiere hineindenken und sich bestimmte Kräfte zu eigen machen, die dem körperlichen Aufbau dienen und die mentale Kapazität erhöhen.

29.09.-05.10.2024

Die 5 Elemente

Die Arbeit mit den 5 Elementen führt uns auf eine tiefere Ebene der Wahrnehmung, da wir versuchen, in die Natur der Elemente einzudringen. Im daoistischen und buddhistischen System stellen diese Übungen grundlegende Techniken dar, die materielle Ebene mit der geistigen Ebene zu verknüpfen und dadurch die Anwendungsmöglichkeiten zu erweitern, dies sowohl in Bezug auf die persönliche Reinigung von unreinem Qi als auch auf die Arbeit mit Patienten. Wir erweitern unsere Fähigkeit des Wahrnehmens, wenn wir uns der Natur der Elemente nähern, und entwickeln dadurch ein höheres Verständnis der vielen Zuordnungen, welche in der TCM und der daoistischen Theorie beliebt sind und die strukturellen Gemeinsamkeiten, das "Simile", zwischen den Elementen und Dingen, Farben, Tönen, Gefühlen etc. darstellen.

Kursort Denkhäus Loccum e.V.
Hormannshausen 6-8,
31547 Rehburg-Loccum

Kurszeiten Sonntag – Freitag
9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20.30-21.30 Uhr

Samstag (Abreisetag)
9-12 Uhr

Anreise Am Samstagabend (Abendessen 18.15 Uhr)
oder am Sonntagmorgen direkt zum Kurs.

Anreise per Bahn bis nach Wunstorf,
Neustadt am Rübenge, Stadthagen
oder Nienburg (Weser) möglich.

Taxitransfer nach Loccum zum Sonderpreis
von 16.50 € pro Person und Weg.
Bitte Ankunftszeit/-ort vorgängig dem
Sekretariat melden.

Kurskosten: 660 Euro pro Kurs

Frühbucherrabatt: Ermässigung von 40 Euro
auf die Kurskosten bei Überweisung bis
15.07.2024.

Rabatt bei einer Teilnahme an beiden
Kursen: 100 Euro für den 2. Kurs.
Die Rabatte sind kombinierbar.

**Unterkunfts-
kosten:** pro Woche mit Vollpension im Einzelzimmer:

<i>Anreise</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
EZ mit Du/WC:	598 €	525 €
EZ Etagedusche/-WC:	479 €	423 €

Kontakt Verbindliche Anmeldung an:

Sekretariat ShenJing-Qigong-Institut,
Urs Zimmerli
E-Mail: sekretariat@shenjing-qigong.de
Tel: 0041 (0)76 327 93 96

Zahlung Unterkunftskosten, sowie allfällige Taxikosten
(**16.50 Euro pro Fahrt**) sind direkt im
Seminarhaus zu begleichen

Kursgeld bitte mit der Anmeldung
per Banküberweisung an:

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, 8010 Zürich-Mülligen

Beachten Annullierungsgebühren bei einer Absage
bis 15.07.2024 20 %, bis 15.08.2024 40 %,
ab 15.08.2024 60 % der Kurs- u. Unterkunfts-
kosten.

Tonaufnahmen und Videoaufnahmen sind nur
mit Genehmigung des Kursleiters erlaubt.
Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung
ist Sache der Teilnehmenden.

Web ShenJing-Qigong-Institut,
Ernst-Michael Beck:
www.shenjing-qigong.de

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

Unterkunft:
www.denkhaus-loccum.de

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

Hinweis Diese Kurse sind anrechenbar für die
Weiterbildung des ShenJing-Qigong-Instituts
zum/r Qigong-Lehrer/in.

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

Mitbringen Bitte eigenes Meditationskissen mitbringen
(Decken sind vorhanden)

