

Qigong Kurse - 2. Halbjahr 2021

Liebe Qigong Interessierte

Gern stelle ich Ihnen die neue Ausschreibung für meine Qigong Kurse vor. Beginn wäre wieder nach den Sommerferien. Dieses Jahr geht die Planung zunächst bis zum 18. November 2021. Qigong eignet sich als *Rückentraining* für Mobilisation, Aufrichtung und Entlastung. Die Kombination von Koordination und Gleichgewicht dienen der *Sturzprophylaxe*. Die Krankenkassen wünschen diese Formulierung. Und es stimmt. Aber Qigong - ist soviel mehr. Lassen sie sich entführen!

Übersicht

Im **Semesterkurs** beginnen wir neu mit einem daoistischen Setting zu den 5 Organen. Wir erlernen fünf einleitende Übungen. Sie bereiten uns vor mit dem Fluss in den Meridianen beginnen. Sie führen uns aus der eigenen Mitte Schritt für Schritt ins Aussen. Die Organübungen widmen sich Lunge, Niere, Leber, Herz und Milz. Eine Abschlussübung sammelt alle Erfahrungen und die Energien im ganzen Organsystem und den Energiezentren unseres Körper. Unsere Wahrnehmung wird nach innen gerichtet und wir machen uns mit unserem Energiesystem vertraut, das unser ‚bewegt sein‘ initiiert und unterstützt.

Das ganzheitliche Prinzip des Qigong trägt zur Erhaltung unserer Gesundheit bei. Unsere Wirbelsäule wird mobilisiert und gekräftigt. Alle Strukturen werden durch Dehnen und Entspannen für das Qi, wie die chinesische Medizin unser Energiesystem bezeichnet, durchlässig gemacht. Energiefluss, Atmung und Bewegung führen uns zur Entspannung. Wir werden eine entspannte Konzentration kultivieren. Den Moment und sich selbst wahrnehmen so wie es ist. Zugleich die Energie der Verbundenheit in der Gruppe spüren. Entspannung in Bewegung!

Es würde mich freuen Ihnen diese Art der Wahrnehmung ihrer selbst näher zu bringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind herzlich willkommen!

Der **Herbstkurs** soll sie in diesem Jahr einstimmen auf den bevorstehenden Winter. Ausgerechnet das letzte Quartal des Jahres ist so oft überladen mit Terminen. Dabei dient gerade der Winter, diese dunkler werdende Jahreszeit in der chinesischen Medizin der Ruhe und Regeneration. Unsere Aktivitäten sollten entschleunigt werden.

Um Ihnen ein Stück der Ruhe für die Winterzeit näherzubringen, üben wir gemeinsam die Meisterübung. Mit diesem Ablauf sammeln und verteilen wir Energien aus Himmel und Erde. Wir pflegen den Pool unserer Grundenergien. Ist der Ablauf erst einmal klar, nutzen wir ganz bewusst den Atem als Träger des Qi während der ganzen Sequenz. Atem und Bewegung rhythmisieren unser Üben.

Tageskurse Meisterübung

Für den 30. Oktober 2021 in Altdorf und den 13. November 2021 in Sarnen ist ein Tageskurs für die Meisterübung vorgesehen. Sie können die Sequenz neu lernen oder das Gelernte vertiefen. Sie werden so eingeführt, dass sie während der Winterzeit eigenständig weiter üben können.

Wochenende Dantian Übungen

In Stäfa/ZH in einer Räumlichkeit direkt am See gelegen!
2./3. Oktober 2021. Einmal ganz eintauchen, sich von der Wahrnehmung leiten lassen. Zwei Tage ganz bei sich sein und in der Energie der Gruppe auftanken.

Daten

Semester Kurs Donnerstag Mittag / 5 Organe

Zeit : 13.30 - 14.45 Uhr

Ort: Altdorf

Lektionen: 19.8 / 26.8 / 2.9 / 9.9 / 16.09 / 23.9 / 30.9 / 28.10 / 4.11 / 11.11 / 18.11
11 Lektionen

Semester Kurs Donnerstag Abend / 5 Organe

Zeit: 19.15 - 20.30 Uhr

Ort: Altdorf

Lektionen: 19.8 / 26.8 / 2.9 / 9.9 / 16.09 / 23.09 / 30.9 / 28.10 / 4.11 / 11.11 / 18.11
11 Lektionen

Herbstkurs Donnerstag Abend / Meisterübung

Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Altdorf

Lektionen: 26.8 / 2.9 / 9.9 / 16.9 / 23.9 / 30.9
6 Lektionen

(Pro Lektion 30.-)

Tageskurs Meisterübung Altdorf

Datum: 30.10.2021 in Altdorf

Zeit: 9-12 und 14-18 Uhr mit Teepausen

Kosten: 180.-

Tageskurs Meisterübung Sarnen

Datum: 13.11.2021 in Sarnen Nähe Bahnhof

Zeit: 9-12 und 14-18 Uhr mit Teepausen

Kosten: 180.-

Wochenende Dantian Übungen in Stäfa

Datum: - in Planung -

Zeit: Samstag 9-12.30 und 14-18.30 Uhr

Sonntag 9-12.30 und 14- 17 Uhr

Kosten: 360.-

Da mit der Durchführung der Kurse auch immer die Organisation von geeigneten Räumen verbunden ist bitte ich um Ihre **Anmeldung bis zum 10. August 2021**. Ein Anmeldeformular und die Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Homepage: www.osteopathie-uri.ch auf der 'Bewegten Seite'

Wenn Sie Fragen haben rufen Sie uns an oder formulieren Sie ihr Anliegen per Mail. Wir geben Ihnen gern Auskunft.

Telefon: 041/870 83 20

Mail: info@osteopathie-uri.ch

Ich wünsche Ihnen bis dahin eine gute Zeit!
Es würde mich freuen Sie an einem der Kurse begrüßen zu dürfen.