



Qigong-Wochen

mit

Ernst-Michael Beck, Hannover

Leiter des Shenjing-Qigong-Instituts

Kursort:

Seminarhof Plockhorst, Edemissen (Deutschland)

Februar 2021

Kursinhalte 1. Woche: 14.- 20. Februar 2021
Die 8 Brokate, Vertiefung (B3)

Die 8 Brokate (Bewegungsform)

Die 8 Brokate-Übung ist eine traditionelle Methode, die den kämpferischen Aspekt des Übens betont. In den 8 Standhaltungen sind drei Formen mit Pfertschritt enthalten, der höhere Anforderungen an die Körperkraft stellt als andere Schrittformen. Die Erhöhung der Körperkraft ist ein wesentlicher Aspekt der Brokate im Stehen. Wir werden die Form in normalem Tempo, aber auch in der langsamen Bewegung sowie als Pfahlhaltung üben.

Die 8 Brokate im Sitzen

Die 8 Brokate im Sitzen unterscheiden sich wesentlich von der Standform. Hier sind Übungen zu finden, die in der daoistischen Tradition der allgemeinen Gesunderhaltung dienen. Die 8. Form ist der „Kleine Himmelskreislauf“, welcher sich mit dem Kreisen des Qi durch den Körper beschäftigt und eine Kerndisziplin der Daoisten darstellt. Diese Form öffnet ein Fenster in tiefere Bereiche der inneren Übungen und erfordert eine lange Übungspraxis.

2. Woche: 21.- 27. Februar 2021
Philosophie und Didaktik (P)

Dieser Kurs richtet sich an Qigong-Übende, welche mehr über die philosophischen Hintergründe des Qigong erfahren möchten. Zudem stellt die Didaktik des Qigong-Unterrichts einen zweiten thematischen Schwerpunkt des Kurses dar. Dieser Teil wird von Urs Zimmerli (Bern) geleitet und ist für Übende

gedacht, die in die Unterrichtstätigkeit einsteigen möchten. Der theoretische Unterricht wird während der ganzen Woche von Bewegungsübungen begleitet. Im Didaktik-Teil steht zudem die praktische Anwendung in Kleingruppen im Zentrum.

In der geistesgeschichtlichen Entwicklung der chinesischen Kultur spielen drei philosophische Strömungen eine große Rolle: Konfuzianismus, Daoismus und Buddhismus. Wir werden uns mit den Grundzügen dieser Weltbetrachtungen und ihrem Urahn, dem Schamanismus, beschäftigen und ihre Auswirkungen und Einflüsse auf das Qigong Yangsheng betrachten.

Die Philosophie beschäftigt sich nicht nur mit den grundsätzlichen Fragen des Kosmos, seiner Entstehung und seiner Entwicklung, sondern auch mit dem gesellschaftlichen Leben – die Menschen haben ein Verhältnis zur Natur und sie haben ein Verhältnis untereinander. Die Werkzeuge, die uns die Philosophie in die Hand gibt, helfen uns im Umgang mit der Natur um uns herum, ebnen der Weg zur Selbsterkenntnis und erklären uns, wie man das Zusammenleben unter den Menschen harmonisch gestalten kann.

Die Didaktik bildet neben der Philosophie das zweite Hauptthema der Intensivwoche:

- Wie baue ich eine Qigong-Lektion auf?
- Wie baue ich eine ganze Lektions-Reihe auf?
- Wie begegne ich den Qigong-Lernenden?
- Wie kommuniziere und korrigiere ich?

Diese und weitere Fragen stehen im Zentrum des didaktischen Teils, der das Basiswerkzeug für die eigene Lehrtätigkeit vermittelt.

Kursort Seminarhof Plockhorst
Im Deilen 4
31234 Edemissen

Kurszeiten Sonntag bis Freitag
9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20.30-21.30 Uhr
Samstag (Abreisetag)
9-12 Uhr

Anreise Am Samstag ab 17 Uhr (Abendessen ca. 19 Uhr)
oder am Sonntagmorgen direkt zum Kurs.
Anreise per Bahn bis nach Dedenhausen möglich.
Ein Abholservice wird organisiert.
Bitte die Ankunftszeit vorgängig dem Sekretariat melden.
Kontakt am Anreisetag bei Verspätungen:
Ernst-Michael Beck, Tel: 0(049) 160 9791 3266

Kosten **Kurskosten:** 600 Euro
Frühbucherrabatt bei Bezahlung bis 13.10.2020:
30 Euro
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, inkl. Handtücher und Bettwäsche:

Anreise	Samstag	Sonntag
EZ mit Du/WC:	519 Euro	460 Euro
EZ Etagendusche/-WC:	481 Euro	427 Euro
Zimmer Budget:	408 Euro	365 Euro

Hinweise Beide Wochen bilden einen eigenständigen Kurs und sind somit einzeln buchbar.
Die Kurse sind anrechenbar für die Grundausbildung des Shenjing-Qigong-Instituts zum/r Qigong-Kursleiter/in als **Modul B3** bzw. **Modul P**.
Weitere Infos zur Ausbildung finden Sie auf der Homepage des Instituts.
Als Vorbereitung auf diese Intensivwochen 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 Unterkunfts-kosten überweisen.
Überweisung aus Deutschland:
IBAN: DE53 1203 0000 1052 4907 92
BIC: BYLADEM1001
Urs Zimmerli, Balsigerrain 10,
CH-3095 Spiegel bei Bern, Schweiz

Überweisung 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 13.11.2020 20%, bis 13.12.2020 40%, ab
14.12.2021 80% der Kurs- und
Unterkunfts-kosten.
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.seminarhof-plockhorst.de

Anreise mit der Bahn:
www.bahn.de Gut zu wissen: *Sparpreis-Tickets kommen 180 Tage vor dem Reisedatum in den Verkauf*

Impressionen



Seminarhof Plockhorst



Übungsraum mit Ofen



Garten mit Teich