



Qigong-Wochen

mit

Ernst-Michael Beck, Hannover

Leiter des ShenJing-Qigong-Instituts

Kursort:

Seminarhof Plockhorst, Edemissen (Deutschland)

Februar 2022

Kursinhalte 1. Woche: 13.02.-19.02.2022 **Das Spiel der 5 Tiere - Vertiefung (T4)**

Das Spiel der 5 Tiere gehört zu den Basisformen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui.

Das Nachahmen von Tieren hat eine lange Tradition im Qigong, sei es bezüglich der Gestalt oder der typischen Bewegungen und Laute. Hier wird die Verbindung zum Schamanismus deutlich, auch wenn die Tierformen im Qigong stark stilisiert sind.

Der Bär, der Kranich, der Tiger, der Hirsch und der Affe sind den Wandlungsphasen Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer zugeordnet. Aus dieser Zuordnung ergibt sich eine ganze Fülle von weiteren Zuordnungen auf der Basis der TCM - die alle ins Übungsgeschehen miteinbezogen werden können. So übt man im Tierespiel insbesondere mit den emotionalen Qualitäten der Tiere, was eine besonders deutliche und tiefgreifende Wirkung auf der seelischen Ebene entfaltet.

Auf der körperlichen und energetischen Ebene spielen die Finger- und Handkräfte eine besondere Rolle im Tierespiel. Über die Akupunkturpunkte im Fingerbereich lassen sich die entsprechenden Meridiane besonders leicht beeinflussen. Auch die Wirkung auf die Wirbelsäule tritt mit der Zeit sehr deutlich hervor. Die Basis stellen die verschiedenen Schritte dar, wobei der kraftvolle Tigerschritt besonders sorgfältig aufgebaut werden muss.

Der spielerische Aspekt der Tierformen basiert auf dem exakten Einüben der Basisform. Er tritt mit der Zeit immer deutlicher in den Vordergrund, was die Wandlungsfähigkeit des menschlichen Geistes verdeutlicht - und auch zu viel Heiterkeit führen kann.

2. Woche: 20.02.-26.02.2022 **Stilles Qigong, Spannungsbögen, spiralförmige Kräfte - Vertiefung (S4)**

Die Arbeit mit den Spannungsbögen basiert auf einem einfachen Prinzip - entfaltet aber eine sehr reichhaltige und wohltuende Wirkung.

Zwei Punkte innerhalb des Körpers, zwischen denen ein Gelenk liegt, werden bewusst miteinander verbunden, sei es mit einer öffnenden oder einer schließenden Kraft. Mit diesem simplen Ansatz übt man zunächst im Sitzen, dann im Stehen und schließlich in der Bewegung.

Sind die zahlreichen Basis-Spannungsbögen erst einmal deutlich geworden, beginnt man, die Verbindungen zu kombinieren, bis ein komplexes inneres Geflecht entsteht. Was in die Einzelteile zerlegt wurde, beginnt sich allmählich zu einer wahren Einheit zusammenzufügen - eine sehr angenehme Erfahrung.

Die Arbeit mit den spiralförmigen Kräften stellt eine wesentliche Weiterführung der Arbeit mit den Spannungsbögen dar. Diese werden zunächst zu Kreiskräften erweitert, bevor sie wiederum mit weiteren Spannungsbögen in der dritten Raumrichtung kombiniert werden - es entsteht eine dreidimensionale, spiralförmige Kraft.

Die spiralförmigen Kräfte werden im Qigong und anderen Methoden oft erwähnt - doch wie baut man sie konkret auf? In dieser Qigong-Woche werden wir uns in kleinen Übungs-Schritten der spiralförmigen Kraft annähern und uns dabei verschiedene Zugänge zu diesem faszinierenden - und doch so alltäglichen - Phänomen erarbeiten.

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 06.10.2021:
30 Euro
Rabatt bei einer Teilnahme an beiden Kursen:
100 Euro für den 2. Kurs.
Die Rabatte sind kombinierbar.

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

| Anreise | Samstag | Sonntag |
|----------------------|----------|----------|
| EZ mit Du/WC: | 531 Euro | 470 Euro |
| EZ Etagendusche/-WC: | 493 Euro | 437 Euro |
| Zimmer Budget: | 416 Euro | 371 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 T4** bzw. **Modul S4**. 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 Unterkunftskosten 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 13.11.2021 20%, bis 13.12.2021 40%, ab 14.12.2021 80% der Kurs- und Unterkunftskosten.
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