



ShenJing-Qigong
LEHRINSTITUT BECK HANNOVER

Qigong-Woche

mit
Ernst-Michael Beck, Hannover

Leiter des ShenJing-Qigong-Instituts

Kursort:

Denkhaus Loccum e.V.
31547 Rehburg-Loccum

Herbst 2023

Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein

24. – 30. September 2023

Fuqi Yangsheng Fa 1. Sequenz

Die Fuqifa sind Übungen einer alten Shaolin-Form, welche Prof. Jiao von seinem Shaolin-Lehrer Wang Tong übertragen wurde.

Die Aufnahme des Qi erfolgt in einem komplexen Rahmen ineinander verwobenen innerer und äußerer Techniken, welche die Bewegungen des Körpers mit Visualisierungsübungen, der Lenkung des Atems, dem Schlucken des Qi und der Anwendung von Lauten verbindet. So lernt man, eine mehrwertige Aufmerksamkeit aufzubauen, da jede Bewegung mit mehreren Aspekten der körperlichen und mentalen Ebene gleichzeitig verbunden ist. Es entsteht ein dichtes Qi-Feld, die kräftigende Wirkung auf der körperlichen und mentalen Ebene ist sehr deutlich.

1. – 7. Oktober 2023

Dantian und Chakra

Wir finden das Qi in jeder Zelle und in jedem Organ. Es gibt aber auch Sammelpunkte und Bereiche mit einer höheren Qi-Konzentration.

Auf der Basis der indischen und chinesischen Tradition beschäftigen wir uns mit diesen Bereichen und erarbeiten uns den Zugang zur Nutzung dieser Potentiale.

Eine vertiefte Kenntnis dieser Bereiche dient der Gesunderhaltung durch eine Harmonisierung des energetischen Gleichgewichts. Der Abbau von Blockaden des Energieflusses fördert das kreative Potential der Energiezentren zutage und dient so der Entwicklung der persönlichen Fähigkeiten im körperlichen, geistigen und seelischen Bereich.

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

Kurszeit 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 Rübenberge, Stadthagen
oder Nienburg (Weser) möglich.

Taxitransfer nach Loccum zum Sonderpreis
von 9.50 € pro Person und Weg.
Bitte Ankunftszeit vorgängig dem
Sekretariat melden.

Kurskosten: 600 Euro pro Kurs

Frühbucherrabatt: Ermässigung von 30 Euro
auf die Kurskosten bei Überweisung bis
14.07.2023.

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:	543 €	481 €
EZ Etagedusche/-WC:	468 €	417 €

Kontakt Verbindliche Anmeldung an:

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

Zahlung Unterkunftskosten, sowie allfällige Taxikosten
(**19 Euro für Hin-/Retourfahrt**) 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 14.07.2023 20 %, bis 14.08.2023 40 %,
ab 15.08.2023 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)

