



Qigong Kraft

Dialog mit der eigenen Lebensenergie

Qigong

Vertiefungskurse Sonntag Vormittag
Im Netzpunkt Zimlisberg,
Rapperswil bei Bern

mit Manuela Tuena



29. Mai 2022
13. November 2022

Von 9-12 Uhr

Traditionelle Übungen zur Pflege der Gesundheit
und der Achtsamkeit gegenüber dem Leben

Die Grundform der **Vertiefungskurse** sind die 8 Brokate im Stehen und im Sitzen aus dem Qigong Yangsheng.

Qigong Yangsheng:

«Qi» bedeutet «Energie», «Gong» bedeutet «Arbeit», d.h. Qigong ist Arbeit mit der Lebensenergie zur Pflege des Lebens. Qigong Yangsheng ist eine Methode, in welcher Elemente der Bewegung, der Atmung und mentale Prozesse in einer Übung verschmolzen werden, um Gesundheit zu erringen und Krankheit fernzuhalten (Prof. Jiao Guroui)

29. Mai: «8 Brokate im Sitzen»

Der Schwerpunkt an diesem Kurstag ist die stille Form der Brokate im Sitzen. Die Übungen dienen hauptsächlich der Bearbeitung von Zähnen, Kiefer, Nacken und Wirbelsäule. Entspannungs- und Konzentrationsarbeit ist hier ein wesentlicher Teil.

Als Ausgleich zum Sitzen werden wir auch Bewegungsübungen praktizieren.

13. November: «Der kleine Himmelskreislauf»

Der kleine Himmelskreislauf ist eine der wesentlichen Übungen des Daoismus. Das Qi wird entlang der zwei Hauptmeridiane, dem Renmai und Dumai, geführt. Der kleine Himmelskreislauf harmonisiert das gesamte energetische System des Körpers, da er den Zugangspforten der Chakren und Dantians entlangläuft. Bevor wir den kleinen Himmelskreislauf üben, bauen wir eine stabile Verwurzelung im unteren Dantian auf: den ganz kleinen Himmelskreislauf.

Der kleine Himmelskreislauf gehört zu den stillen Formen im Sitzen. Ausgleichend zur Übung in Ruhe werden wir auch in der Bewegung üben.

Zeit: 9-12 Uhr, mit einer kurzen Pause

Kosten: Fr. 75.- pro Vormittag (3 Stunden)
(Bei Teilnahme an allen 3 Kurstagen 70.-)

Infos & Anmeldung

Teilnahme

An diesen Vormittagen besteht die Möglichkeit, auf individuelle Anliegen und Bedürfnisse einzugehen. Wir können lernen, Inhalte und Dosierungen konkret anzupassen, um seiner eigenen Natur näher zu kommen und dort heilsam zu üben.

Kursort

Netzpunkt-Zimlisberg
Zimlisberg 461
3255 Rapperswil/BE
www.netzpunkt-zimlisberg.ch



Anmeldung

Manuela Tuena, 078 711 76 26
E-Mail: manuela.tuena@bluewin.ch

Anmeldungen gelten nach Rückbestätigung als verbindlich. Die Kurskosten bitte zum Voraus auf folgendes Konto überweisen:

Manuela Tuena, Hauptstrasse 3, 3251 Wengi b. Büren
Postkonto: CH58 0900 0000 8022 8299 8
Oder bar als Direktzahlung bei Kursbeginn mitbringen.

Zu beachten

Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Manuela Tuena
Dipl. Qigong-Lehrerin

