

Qigong-Urlaub

氣功養生



Wochenendseminar

Meditatives Bogenschießen, Qigong + Meditation

mit Monika Preuss

- Gönnen Sie sich ein wenig Urlaub vom Alltag, also eine kleine Auszeit -

Beim meditativen Bogenschießen geht es ebenso wie beim Qigong und der Meditation um die Zentrierung des Geistes und die Ausrichtung auf die Mitte. Die Übungsweisen gehen Hand in Hand miteinander und finden sich somit auch in jeweils den unterschiedlichen Übungen wieder.

Ziel ist die Zentrierung des Geistes und die Ausrichtung auf die Mitte. Die Konzentration bezieht sich auf den Augenblick. Das „Loslassen“ bekommt seine ganz eigene Bedeutung. „Zielen ohne zu zielen“ trifft am besten den Kern der Übung. Mut, Klarheit, sowie Rückenstärkung, Achtsamkeit, Aufrichtung, das innere Lot finden, Freiheit, und Geduld werden gefördert.

Die sanften, heilgymnastischen Übungen des Qigong, die Prinzipien von Entspannung & Anspannung, befruchten auch das Bogenschießen. Die gezielte Atmung sowie die Kräftigung der Muskeln und Dehnung der Sehnen ergänzen sich außerordentlich gut als Vorbereitung, den vielleicht noch verschlossenen Weg zur eigenen Mitte zu fördern und zu öffnen.

Wichtig zu wissen: Komplettes Equipment zum Bogenschießen wird gestellt, Vorkenntnisse für beide Disziplinen sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Bequeme, dunkle (schwarze) Kleidung, Schuhe für drinnen und draußen



Leitung: Monika Preuss Qigonglehrerin, ausgebildet bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., meine Lehrer: Prof. Jiao Guorui, Liu Yafei. Ausgebildet zum (Zen-) Bogenschießen bei Zenpriester Kyu-Sei Kurt Österle, des Weiteren Meditationslehrerin, Ernährungsberaterin TCM, Klangmassagepraktikerin, Erwerb der Erwachsenenpädagogischen Qualifizierung, sowie stetige Weiterbildungen, z.B. Studienreise nach China in die TCM-Klinik in Beidaihe.

Seminarveranstalter/Anmeldung: Monika Preuß,
www.qigong-urlaub.de, E-Mail: info@qigong-urlaub.de Tel. 05901-9586648

Seminarzeit: So. 09.05.2021 von 16:00 h bis Di. 11.05.2021, 13:00 h
Seminargebühr: 210,00 € (bis spätestens 01.11.2020 überweisen)



Seminarhaus: Hof Oberlethe, Wardenburger Straße 24, 26203 Wardenburg, Telefon: 04407- 6840

Zimmerreservierung: https://www.hof-oberlethe.de/index.php?site_id=12

E-Mail: info@hof-oberlethe.de, www.hof-oberlethe.de

Leistungen:

- 3 reichhaltige vegetarische Menüs (Fleisch und Fischgerichte können extra bestellt werden, wenn gewünscht).
- Wir kochen mit frischem Gemüse und Kräutern, bevorzugen saisonale und regionale Produkte. Wir stellen uns auf Veganer ein, Allergiker können - gegen geringen Aufpreis - extra berücksichtigt werden.
Der Biogroßhandel Kornkraft ist einer unserer Hauptlieferanten.
- Ganztägig warme Getränke, Kuchen am Nachmittag.
- bezogene Betten, Handtücher

Übernachtungspreise bei Mehrtagesveranstaltungen

Wir haben folgende Regeltagesätze pro Person und Nacht:

- Doppelzimmer mit Bad nebenan: 2020: 76,- €
- Doppelzimmer mit eigenem Bad: 2020: 82,- €

-
- Einzelzimmer mit Bad nebenan: 2020: 93,- €
 - Einzelzimmer mit eigenem Bad: 2020: 99,- €

-
- Seminarteilnehmer ohne Übernachtung: bei vollem Tag 2020: 50,- €
 - Zelten (z.T. auch indoor) oder im Camper: 2020: 53,- €

Gerechnet wird jeweils ab Nachmittag bis nächsten Tag Mittagessen.

Seminarablauf „Meditatives Bogenschießen, Qigong und Meditation“

Seminarbeginn: (Nachmittag)

16:00 - 16:30	Begrüßung, kennen lernen
16:30 - 17:15	Dehnungsübungen in alle Richtungen, Qigong Übungen
17:15 - 17:30	Tee
17:30 - 18:30	Bogenschießen, Equipment kennenlernen, Rituale kennen lernen
18:30	Abendessen

2. Tag

ab 08:30	Frühstück
09:30 - 10:15	12 Gelenke mobilisieren, Qigong- Wiederholung, neue Übungseinheiten, Partnerübung
10:15 -10:30	Tee
10:30 - 11:00	Sitzmeditation, Anleitung zum richtigen Sitzen
11:00 - 12:30	Bogenschießen, Schritt für Schritt
13:00 -15:00	Mittagessen
15:00 - 15:45	Meridiane klopfen Qigong-Wiederholung, Vertiefungspunkte, Partnerübungen
15:45 -16:00	Tee
16:00 - 16:30	Sitzmeditation
16:30 - 18:00	Bogenschießen, Schritt für Schritt zusammenfügen
18:30	Abendessen

3.Vormittag

ab 08:30	Frühstück
09:30 - 10:15	Klopfmassage, Qigong- Wiederholungen
10:15 -10:30	Tee
10:30 - 11:00	geführte Meditation,
11:00 - 12:30	Bogenschießen, evtl. Heldenstellung, versch. Entfernungen etc.
12:30 - 13:00	Abschlussrunde, sowie Ausblick f. weiteres Üben v. Qigong und Bogenschießen
13:00	Mittagessen, Seminarende