

Das Gesundheitsschützende Qigong **Techniken der TCM zur allgemeinen Stärkung der Gesundheit.**

Geleitet wird das Seminar von Martin Amendt, Qigong Lehrer

Zum Inhalt

Die zu erlernende Qigong-Methode entstammt dem Methoden-Zyklus von Prof. Zhang Guangde von der Sportuniversität in Peking mit dem Namen Daoyin Yangsheng Gong. Dies heißt ins Deutsche übertragen, die Fähigkeit üben, mit dehnenden und wringenden Bewegungen das Leben zu pflegen. Auf der Basis der Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden die für einen Organfunktionskreis relevanten Leitbahnen bewegt, um sie durchlässig zu machen. So sollen die inneren Organe in ihrer Funktionsfähigkeit unterstützt und verbessert werden.

„Das Gesundheitsschützende Qigong“

Diese aus acht Einzelübungen bestehende Qigong-Methode spricht alle Organ-Funktionskreise an und schult darüber hinaus das Dantian-Qi. In der Übung 1 wird das Dantian-Qi aktiviert. In den Übungen 2 bis 7 werden alle Organ-Funktionskreise gekräftigt und in Übung 8 wird Qi im Dantian gesammelt und bewahrt. Übung 1: Dantian, Übung 2: Herz/Dünndarm, Übung 3: Niere/Blase, Übung 4: Lunge/Dickdarm, Übung 5: Milz/Magen, Übung 6: Leber/Gallenblase, Übung 7: Herzhülle/3 Erwärmer, Übung 8: Dantian. Somit können durch die Übungen des Gesundheitsschützenden Qigong die krankheitsfördernden Phänomene Qi-Mangel, Qi-Stagnation und schwaches Organ-Qi abgebaut bzw. vermieden werden. Die vielfältigen Übungen dieser Methode haben sich in der Unterrichtspraxis bewährt und sind gleichermaßen beliebt bei Unterrichtenden wie Unterrichteten. Neben den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin sollen bei der Vermittlung der Methode zusätzliche Bezüge aufgezeigt werden: Gewährsein für den Augenblick, Verfeinerung der Selbstwahrnehmung im Erlernen und Kultivierung von Körperstruktur im Zusammenspiel mit Entspannung. Theoretische Ergänzungen werden in einen erfahrungsorientierten Bezug zur Praxis gebracht.

Dozent Martin Amendt

Ausbildung beim PTCH der Universität Oldenburg, hauptberufliche Selbstständigkeit im Bereich Qigong. Wöchentliche Kurse, Seminare und Wochenendveranstaltungen. Enge Kooperation mit dem Shen-Zentrum für TCM in Erlangen. Mehrere Aufenthalte und Weiterbildungen in Qigong und Taijiquan in China. Assistenzen bei Dr. Johann Böltz, Song Tianbin und Liu Junmai. Ausbildung zum HAKOMI®-Therapeuten (Erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie). Langjährige Erfahrung in Kampfkunst (Wing Chun Gongfu) und Meditation. Vielfältiges Engagement im Vorstand der Qigong Fachgesellschaft, u.a. als Co-Vorsitzender.

Bitte mitbringen:

Für Bewegung geeignete Kleidung und flache Schuhe. Sowie eine Decke und ein Meditationskissen.

Seminarort: Abtei Maria Frieden Kirchsletten, 96199 Zapfendorf (Teilnahme am Gebet möglich)

Termin: 15. – 17. September 2023

Seminarzeiten: Fr: 16-17.45 und 19.30-20.45 Uhr, Sa: 7.30-8.15, 9:45-11.45, 15.15-17.45 und 19.30-20.45 Uhr und So: 7.30-8.15, 9:45-11.45 Uhr einschließlich Pausen. 15 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten.

Anmeldung:

Seminargebühr (ohne Unterkunft): 238 € / e 208 € (für Mitglieder der QFG)

Die Unterkunft in der der Abtei Maria Frieden ist klösterlich schlicht aber reizvoll. Wir übernachten in der vor einigen Jahren restaurierten Pilgerherberge. In der Regel befinden sich Dusche / WC auf dem Gang. In sehr begrenztem Kontingent ist gegen Aufpreis auch eine Nasszelle auf dem Zimmer möglich. Für Unterkunft und Verpflegung (Vollpension inklusive Kaffee) sind im Einzelzimmer 62 € pro Person und Nacht zu entrichten. Die Mahlzeiten werden vorwiegend in Bioqualität und soweit möglich mit Produkten aus dem klostereigenen Biolandbetrieb hergestellt. Die Küche bietet gerne vegetarische Kost und berücksichtigt nach Möglichkeit Lebensmittelunverträglichkeiten, vegane Kost ist jedoch nicht möglich.

Nach einer formlosen schriftlichen Anmeldung unter kontakt@qigong-fachgesellschaft.de erhalten Sie von uns ein Einladungsschreiben mit Informationen auch zu Ihren Anreisemöglichkeiten.

