Melanchthon Akademie
Bildungsangebote zwischen Himmel und Erde

Qigong

Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U530KW

Wann? Mo, 09.01.23 – Fr, 13.01.23

Wo? Melanchthon-Akademie
Kartäuserwall 24b
50678 Köln

Wer? Martha Bank
Heilpraktikerin, Qigong-Trainerin

Qigong Yangsheng (Lehrsystem nach Prof. Jiao Guorui) ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch sanfte, fließende Haltungs-, Bewegungs- und Atem-Konzentrationsübungen werden Körper und Geist gestärkt und stabilisiert.

Qigong unterstützt Sie, das eigene Gleichgewicht immer wieder neu zu finden, Ihre Ressourcen zu aktivieren sowie Klarheit und Konzentration auf das Wesentliche auf eine natürliche Art und Weise zu erlangen. Dadurch werden gleichermaßen Leistungsfähigkeit, innere Sicherheit und Präsenz für den beruflichen Alltag gestärkt.

Seminarziele:

- Erlernen von Methoden des Stress-managements
- Transfer in den (Berufs-) Alltag
- Erfahrung ganzheitlicher Gesundheits-stärkung und effektiver Energiekompetenz

Sonstiges:

Tragen Sie warme Kleidung mit Bewegungsfreiheit und warme Socken.

Melanchthon Akademie
Bildungsangebote zwischen Himmel und Erde

Seminarinhalte

Qigong

Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit in Beruf und Alltag

Montag:

9.30h	Ankommen, Begrüßung, Ziele und Inhalte Einführung in das Qigong: das Qi Konzept, Gesundheit und Krankheit
10.45h	Grundlagen des Qigong: „3 Mittel“ und „2Wege“
12.30h	Pause
13.30h	Praxis des Qigong: „Die 15 Ausdrucksformen“, Ruhe-Entspannungsübungen im Liegen
14.30-16.00h	Welchen Einfluss nehmen die Qigong-Übungen auf die Gesundheit und Entspannung?

Dienstag:

9.00h	Praxis der Qigongrituale im Stehen und im Gehen Wiederholung der Haltungsübungen | Willentliche Beeinflussung des vegetativen Nervensystems und der Muskeln
10.45h	Entspannungskompetenz für die Erhaltung der Gesundheit
12.30h	Pause
13.30h	Qigong Praxis: „8 Brokate“ im Stehen, im Sitzen
14.30-16.00h	Die Schlüsselpunkte: Ruhe, Entspannung, Natürlichkeit | Atemübungen im Liegen, im Sitzen

Mittwoch:

9.00h	Qigong Praxis: Vertiefung, Wiederholung der Haltungs-Bewegungsübungen
10.45h	Die Grundlagen der chinesischen Heilkunst: Yin und Yang Konzept
12.30h	Pause
13.30h	Theorie-Praxis-Abgleich: Betrachtung der eigenen Anliegen
14.30-16.00h	Persönliche Qigongrituale, Diskussion, Plenum

Donnerstag:

9.00h	Qigongritual wiederholen in Gruppen und Einzeln
10.45h	Taoismus – die Philosophie des Qigong
12.30h	Pause
13.30h	„5 Wandlungsphasen“ Konzept der chinesischen Heilkunst
14.30-16.00h	Gelassenheit und Sicherheit durch Qigongprinzipien im Berufsalltag

Freitag:

9.00h	Qigongrituale im Gehen, im Stehen, im Sitzen einzeln üben
10.45h	„Die 5 Elemente“-Ernährung zur Regeneration von Körper und Geist
12.30h	Selbstfürsorge, Selbstachtung
13.00-14.00h	Persönliche Handlungsstrategien entwickeln Abschlussrunde, Feedback