

Workshop

Qigong und Achtsamkeit

Britta Rolf, Dipl.-Päd., Qigong, Tanzpäd., www.britta-rolf.jimdo.com

Samstag, 23.05.26 ab 10.00 Uhr

Sonntag, 24.05.26 bis 16.00 Uhr

Im Workshop lernen wir eine Übungsreihe aus dem Gesundheitsschützenden Qigong (Übungen zur Lebenspflege) und verschiedene Achtsamkeitsmeditationen.

Ein entschleunigtes und wohltuendes Wochenende, das am Samstag mit einem gemütlichen Abend am Lagerfeuer abgerundet wird.
Eine Teilnahme an nur einem Tag ist ebenfalls möglich.

Ort: Maheo, Institut für ganzheitliches Leben, Springen 7, 53804 Much

Mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, dicke Socken, Decke, kleines Kissen

Preis: 120 € Seminar, 60 € Verpflegung und Organisation bei Teilnahme an beiden Tagen.

Übernachtung: mehrere Möglichkeiten, sprechen wir bei Anmeldung ab

Anmeldung: Britta Rolf, Tel 0151 68814419, britta.rolf@t-online.de

Gisela Breßer-Bonhage, Tel. 02245 6000296, info@maheo.de



Qigong

Gesundheitsschützendes Qigong, nach Prof. ZHANG Guangde

Daoyin-Übungen zur Lebenspflege:

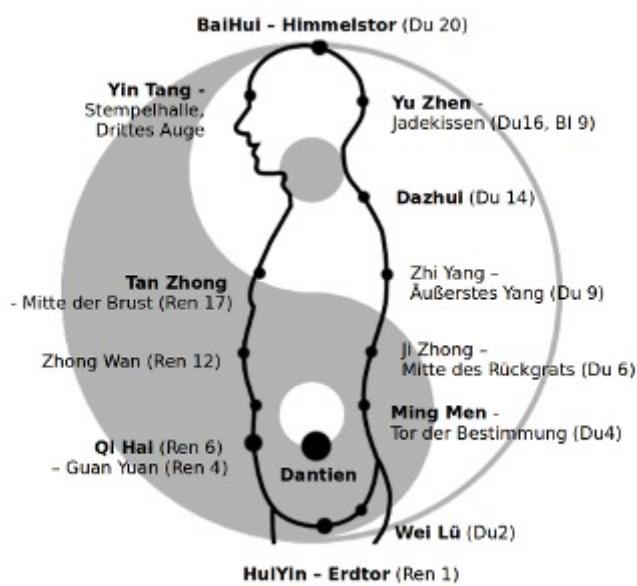
- Wecke das Qi
- Das Boot sanft auf das Wasser schieben
- Sonne und Mond auf den Schultern tragen
- Der Sagenvogel breitet seine Flügel aus
- Den Stein mit etwas Kraft heben
- Fenster „schieben“ um den Mond anzuschauen
- Abklopfen - dem Wind entgegen
- Der alte Mann streicht seinen Bart

Der kleine himmlische Kreislauf

Die neun Stationen des kleinen Kreislauf:

- Unteres Dantian (Xia Dantian)
- Dammpunkt (Huiyin)
- Steißbeinpunkt (Weilü)
- Lendenwirbelpunkt, „Tor des Lebens“ (Mingmen)
- Großer-Wirbel-Punkt, „Großer Hammer“ (Dazhui)
- Jadekissen
- Scheitelpunkt, „Himmelstor“ (Baihui)
- Oberes Dantian (Shang Dantian)
- Mittleres Dantian (Zhong Dantian)

Literatur: Ulli Olvedi, Das Stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li, Ullstein, ISBN 3-548-74107-x



Quelle:

<https://www.tanden-aikido.de/qigong-berlin/qigong-informationen-wissen/>

Gehmeditation

Nimm meine Hand.

Wir wollen gehen.

Wir werden einfach nur gehen.

Wir werden unseren Weg genießen

ohne daran zu denken, irgendwo anzukommen.

Gehen in Frieden.

Gehen mit Freude.

Unser Gehen ist ein Weg für den Frieden.

Unser Gehen ist ein Weg zur Freude und zum Glück.

Dann lernen wir,

dass es keinen Weg zum Frieden gibt,

keinen Weg zur Freude und zum Glück,

dass das Gehen selbst das Glück ist und die Freude.

Wir gehen für uns.

Wir gehen für alle,

immer Hand in Hand.

Geh und berühre den Frieden in jedem Moment.

Geh und berühre das Glück und die Freude in jedem Moment.

Jeder Schritt bringt eine frische Brise.

Jeder Schritt lässt unter unseren Füßen eine Blume blühen.

Küss die Erde mit deinen Füßen.

Schenk der Erde deinen Abdruck der Liebe und der Freude.

Die Erde wird sicher sein,

wenn wir genügend Sicherheit in uns verspüren.

Thich Nhat Hanh

Literatur: Thich Nhat Hanh, Nguyen Anh-Huong, Geh-Meditation, Goldmann Arkana

Body scan, Achtsamkeitsmeditation

*Literatur: Marie Mannschatz, Lieben und Loslassen, Theseus
Jon Kabat-Zinn, zur Besinnung kommen, arbor Verlag*

Mettameditation

Meditation der liebenden Güte.

Traditionell werden zunächst die folgenden Wünsche geäußert:

- 1. Möge glücklich sein.**
- 2. Möge gesund sein.**
- 3. Möge sicher sein.**
- 4. Möge friedlich sein.**

Wenn man diese Sätze innerlich aufsagt, kann man dabei versuchen nachzuspüren, wie sie auf einen wirken.

Quelle:

<https://hilftachtsam.de/metta-meditation-anleitung-einfuehrung-texte-uebung-praxistipps/>