

## **Intensivseminar- Reihe „Die gehenden Formen des Guolin Qigong“**

### **theoretische Inhalte:**

- Entstehung und Geschichte des Qigong
- Entstehung und Geschichte des Guolin Qigong
- Wirkungen und Möglichkeiten des Guolin Qigong
- Grundlagen der TCM
  - Meridianlehre
  - Fünf Wandlungsphasen
  - Yin und Yang (Krankheitsmerkmale, Yin und Yang in den fünf Lebensphasen, acht Ungleichgewichte zwischen Yin und Yang und Energieausgleich, Fallbeispiele, Yin und Yang- Verhältnisse der Meridiane)
  - Vergleich und Verknüpfung der Lehren traditioneller Medizin und aktueller Erkenntnisse der Naturwissenschaft
- Grundlagen der Atemheilkunde

### **praktische Inhalte:**

- Grundlagen des Qigong Standes
- Grundlagen der Atemheilkunde
- ergänzende Übungen aus dem inneren Qigong

Erlernen der gehenden Formen des Guolin Qigong (in sich geschlossene Übungsabläufe) und Erfassen von grundlegenden Zusammenhängen der TCM und Qigong-Praxis

- natürliches Gehen mit mittlerer Windatmung
- Gehen auf der Stelle (vier Formen)
- mittelschnelles Gehen (zwei Formen)
- beschleunigtes Gehen
- schnellstes Gehen
- langsames Gehen
- Übung der drei Schritte

### **Kosten:**

Seminarreihe in einem Block: 1490,00€

(erste Rate in Höhe von 745,00€ bis spätestens 01.10.2017, zweite Rate bis 07.01.2018)

### **Termine:**

- 28./29.10.2017
- 18./19.11.2017
- 16./17.12.2017
- 20./21.01.2018
- 24./25.02.2018
- 24./25.03.2018
- 14./15.04.2018
- 26./27.05.2018

**Ziele:**

Ziel der Intensivseminarreihe ist es, dass nach Abschluss alle gehenden Formen der Guolin Qigong Basisstufe beherrscht werden und Sie über das Wissen verfügen, bei welchen Beschwerden und Erkrankungen welche Gehform eingesetzt wird.

Der Unterricht sollte von einer regelmäßigen, eigenständigen Übungspraxis begleitet werden, um die Wirkung der Übungen auf den eigenen Körper zu erfahren.

Zeitgleich soll ein Verständnis für die Entstehung von Beschwerden und Krankheiten unter dem Aspekt von Yin und Yang sowie ein grundlegendes Verständnis für energetische Zusammenhänge des menschlichen Körpers entstehen.

Die Intensivkurs- Reihe „Die gehenden Formen des Guolin Qigong“ schließt mit einer mündlichen und praktischen Abschlussprüfung (am letzten Wochenende) ab.

Alle Teilnehmer erhalten eine Bescheinigung sowie ein Zertifikat bei erfolgreichem Abschluss.

Mindestanzahl der Teilnehmer: 4

Maximalanzahl der Teilnehmer: 15