

Kursablauf und allgemeine Informationen: **Das Leben pflegen – Qigong und Natur**

Zielsetzungen, Arbeitsweise etc.

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird auch in Reha-Einrichtungen angewendet, insbesondere zur

- Entspannung und Stressreduktion,
- Steigerung der Abwehrkräfte,
- Linderung chronischer Erkrankungen,
- Förderung der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit,
- Gesundheitsbildung.

Die Übungen sind leicht erlernbar und können den individuellen eigenen Bedingungen sowie dem Gesundheitszustand oder Alter angepasst werden. Ziel ist, die Selbstaktivität zur Gesunderhaltung und Gesundheit zu unterstützen ggf. zu wecken.

Die Bewegungen finden überwiegend im Stehen bzw. in bestimmten Schrittformen statt, die gemeinsam erlernt werden. Hinzu kommen Meridian-Selbstbehandlungen, die wie andere Qigong Übungen einfach zu erlernen sind und auch zu Hause angewendet werden können. Der Ablauf orientiert sich an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen und an dem Wetter.

Das Seminar kann für eine Ausbildung in Qigong Yangsheng bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn, anerkannt werden.

Seminarleitung: **Maria Schmidt-Nicklaus**, Nordwalde/NRW, verheiratet, zwei erwachsene Kinder, Garten- und Naturliebhaberin; Qigong-Praktikerin seit 2005, Ausbildung für Qigong Yangsheng bei der Medizinischen Gesellschaft in Bonn in 2010, Shiatsu-Praktikerin seit 1991, Ausbildung in Therapeutic-Touch, Weiterbildung in Handauflegen nach Anne Höfler für den Palliativ-Bereich.

Preis: Der Kurs kostet **310,- Euro** inkl. Seminargebühren, 3 Übernachtungen in Doppelzimmern und Vollverpflegung (s.u.). Der Kurs findet statt ab 6 TeilnehmerInnen.

Termin: **Freitag, 27.7. bis Sonntag, 29.7.2018.** Die **Anreise ist Donnerstag, 26.7. ab 17 Uhr**, 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen und Kennenlernen. Der Kurs endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 13.30 Uhr.

Ort und Anmeldung: **KulturNaturHof Bechstedt**, Ortsstraße 19, 07426 Bechstedt;

Infos unter Telefon: 0179/5318395 oder Email: info@kulturnaturhof.de. Die Anmeldung bitte schriftlich an uns per Mail.

Bechstedt hat eine Bahnstation (Bechstedt-Trippstein). Die Züge fahren hier stündlich und wir holen die Teilnehmer gerne vom Bahnhof ab.

Verpflegung: Der Kurs beinhaltet eine **Vollverpflegung** von Frühstück, Mittagessen und Abendbrot sowie Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) zu den Mahlzeiten. Weitere Getränke stellen wir kostenpflichtig zur Verfügung.

Abhängig von den Erntemöglichkeiten, beinhalten die Mahlzeiten frische Gemüse und Salate aus unserem hofeigenen Garten. Unsere Versorgungsprinzipien sind saisonal, regional und - wenn dies nicht möglich ist - bio. Die Mahlzeiten werden grundsätzlich vegetarisch zubereitet.

Nahrungsunverträglichkeiten bitten wir bei Anmeldung vor dem Kurs mitzuteilen. Bechstedt ist ein kleines Dorf von 160 Einwohnern, wir haben keine Einkaufsmöglichkeit im Ort. Bitte bringen Sie daher weitere Dinge, die Sie persönlich benötigen, mit.

Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung, Regenkleidung, einen kleinen Wanderrucksack o.ä. für eine kleine Wasserflasche, ein leichtes Sitzkissen für draußen und sowohl leichtes wie auch festes Schuhwerk mitbringen.

Tagesplanung*:

Donnerstag, 26.7.2018

Anreise

18.30 Uhr: Abendessen, Kennenlernen

Freitag, 27.7.2018

8.15 Uhr – 8.45 Uhr: Morgenübungen auf der Wiese

9.00 Uhr – 9.45 Uhr: Frühstück

10.00 Uhr – 12.15 Uhr: Übungen und Einblick in die Theorie der Leitbahnen, Gesundheitsbegriff der TCM, Einführung in die Meditation

12.30 Uhr: Mittagessen

15.00 Uhr – 18.00 Uhr: Übungen in der Natur

18.30 Uhr: Abendessen

19.30 Uhr- 21.00 Uhr: Stilles Qigong (Meditation) im nahen Wald

Samstag, 28.7.2018

8.15 Uhr – 8.45 Uhr: Morgenübungen auf der Wiese

9.00 – 9.45 Uhr: Frühstück

10.00 Uhr – 12.15 Uhr: Übungen, Herausfiltern eigener Lieblingsübungen

12.30 Uhr: Mittagessen

15.00 Uhr – 18.00 Uhr: Übungen in der Natur, Meditation am Wasser

18.30 Uhr: Abendessen evtl. als Picknick in der Natur

19.30 Uhr- 21.00 Uhr: Stilles Qigong bei Bäumen und Steinen

Sonntag, 29.7.2018

9.00 – 9.45 Uhr: Frühstück

10.00 Uhr – 12.15 Uhr: Übungsabläufe zur Selbstanwendung und Transfer der Erfahrungen in den Alltag

12.30 Uhr: Mittagessen

13.30 Uhr: Abreise

*Der genaue Ablauf orientiert sich an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen und am Wetter.