

# Das Herz (heilen) und die Mitte stärken - 24.-30. August 2019

mit Qigong, Wildkräutern und der ruhigen Weite der Allgäuer Landschaft

Qigong üben in schöner, ruhiger, naturnaher Umgebung - Fortbildungsinhalte mit Urlaubseffekt verbinden - Herzenergie und Energie der Mitte stärken

## Theorie (eingebunden in Praxis)

- die Wandlungsphase Feuer und die Wandlungsphase Erde - das höchste Yang und der Weg zur Mitte
- der Geist shen, die Aufmerksamkeit Yi
- die Funktionskreise Herz, Dünndarm, Kreislauf, dreifacher Erwärmer, Magen und Milz
- wie stärkt das mein Herz und meine Mitte



## Praxis

- passende kleine Qigong-Übungen
- Experimente zum Erfahren der Inhalte
- Wildkräuter sammeln und zu Pflanzenprodukten verarbeiten
- zusammensitzen (vielleicht am Feuer?), singen, trommeln, tanzen
- dazwischen (nach Wunsch gemeinsam oder allein) Wanderungen und Ausflüge in die Umgebung - auf die Höhen (Blick in die Berge) oder ins Tal (Eistobel oder auch ein Gang durch das abgebildete Labyrinth) - oder wonach uns sonst der Sinn steht.

## Die Dozentinnen

- Heike Seeberger - Qigong
- Heike Engel - Wildpflanzen

Beide sind Qigong-Lehrerinnen nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft

## Ort

Maierhöfen-Stockach, GEW Feriendorf - dieses haben wir als ruhigen, geeigneten Ort erfahren.

## Zeiten

24.8.2019, 17 Uhr - 30.8.2019, 16 Uhr

## Teilnahme

Teilnehmen kann, wer sich für die Themen interessiert. Dabei geht die Tiefe der Fortbildungsinhalte für Fortgeschrittene nicht verloren.

## Kosten

350€ Mitglieder der DQGG, 375€ für Nichtmitglieder plus Übernachtung ca. 180 - 230€ je nach TN-Zahl, plus Umlage für diverse Kosten (Verpflegung, Gruppenraum, Sonstiges)

## Anmeldung

qigong@heike-seeberger.de + info@strahlemensch.de - Ferienhäuser und Übungsraum werden von uns gebucht - Hotelzimmer u.U. möglich (Absprache)

**Anmeldeschluss ist der 15.5.2019**