



QIGONGZENTRUM Weimar

WEITERBILDUNGEN 2019 ÜBERSICHT

FEBRUAR

Freitag, 1.2.2019 18.00 bis 19.45 Uhr (monatlicher Termin)
Meridianatmen mit Antje Schnessing-Schneeberg

Auf den Flüssen des Lebens durch die Landschaft des Leibes
Wir betrachten die Meridiansysteme der Chinesischen Medizin, berühren wichtige Punkte und spüren dann dem Fließen im eigenen Körper nach, indem wir mit unserer Aufmerksamkeit zu der Quelle des Meridians und seinen weiteren Läufen wandern. So können wir die Qualität der verschiedenen Energien unseres Leibes wieder erinnern und die Ströme an ihrer Quelle, in den kleinen Kanälchen, in ihrem Flussbett bis zur Mündung im großen Meer unterstützen.

9./10. Februar 2019

QiJingBaMai oder der kondensierte, verdichtete und strömende Kosmos in uns als achtfaches Wundergefäß

Wochenende Sa. 10:00- 12:30 und 14:30- 17:00 So. 9:00- 14:00 (mit 1/2Std Pause)
mit Harald Wende-Schneeberg

Die QiJing BaMai 奇經八脈 haben verschiedene Übersetzungen: Wundergefäße; außerordentliche Meridiane, Ätherströme.

Sie sind das Medium des sich zum Menschen als Mikrokosmos verdichtenden Kosmos einerseits und dem durch diese Ströme an das makrokosmische Geschehen Anbindung erfahrenden Menschen andererseits.

Was dies für die Entwicklung des Menschen zum Menschen und die Praxis des Qigong bedeutet ist Thema dieses Wochenendes, indem wir auf verschiedenen Wegen Funktion und Qualitäten der 8 Wundermeridiane zur Sprache bringen und kennenlernen werden.

Im praktischen Teil des Unterrichts werden wir vier ausgesuchte Übungen der achteiligen Übungsreihe der Ba Fan Huan Gong 八返還功 praktizieren und ihren Bezug zu den acht Ätherströme herausarbeiten.

16./17. Februar 2019

Yin und Yang vereinen auf dass der Frühling wiederkehre

Wochenende, Sa. von 9.00-16.00 und So. von 9.00-15.30 mit Mittagspausen
mit Walter Gutheinz

Unter diesem Seminartitel verbirgt sich eine wunderschöne und wirkungsvolle bewegte Übung, die im Sitzen ausgeführt wird. Sie kann sowohl als Vor- aber auch als Nachbereitung für das Stille Qigong praktiziert werden. Besonders das mittlere und das obere Zinnoberfeld (Dantian) werden durch den Übungsprozess angesprochen.

Yin und Yang vereinen ist eine Übung des "Großen Ursprungs", die uns ganz im Sinne der daoistischen Lebenspflege Gesundheit und Langlebigkeit, den Frühling, schenkt. Damit schaffen wir eine solide Grundlage für das Stille Qigong und unsere spirituelle Entwicklung.

MÄRZ

Samstag 2.3. Tag der offenen Tür im QigongZentrum Weimar

Freitag, 8.3.2019 18.00 bis 19.45 Uhr
Meridianatmen mit Antje Schnessing-Schneeberg

9./10. März **Stilles Qigong**

Wochenende Samstag 10 -18 Uhr, Sonntag 9.30 – 16.00 mit Mittagspausen mit Antje Schnessing-Schneeberg

Stille brauchen wir nie herzustellen, denn sie ist immer in uns, aber wie finden wir den Zugang, erhalten uns den Kontakt zum inneren Raum? Mit Übungen aus verschiedenen Formen, den Tönen der Organe und Meditationen tauchen wir durch Höhlen, entdecken Räume und genießen unsere Ausdehnung.

Anmeldung bei Antje Schnessing-Schneeberg antje.schneeberg@posteo.de

APRIL

Freitag, 5.4.2019 18.00 bis 19.45 Uhr
Meridianatmen mit Antje Schnessing-Schneeberg

Samstag, 6.4. 10.00 bis 17.00 Uhr (vier Termine im Laufe des Jahres)
mit Harald Wende-Schneeberg

**Das Rad des Lebens im Jahreszyklus: ein Weg durch 12 Tore des Bewußtseins
zum vollumfänglichen Verständnis unseres Da/Hier- Seins**

Im alten chinesischen Bewußtsein ist der menschliche Körper als eine kosmische Landschaft erkannt.

Das heißt: das energetische Potential des Kosmos, das sich in den energetischen Qualitäten und Besonderheiten sowohl eines jeden Monats als auch in den Landschaften der Erde zeigt, spiegelt sich im Organsystem und in den Körperstrukturen eines jeden Menschen.

Die direkte und fortwährende Anbindung des Menschen an die kosmischen Kräfte, die jeglichen irdischen Wandel bestimmen, besteht u.a. darin., daß jeweils eines der 12 Organsysteme des Menschen mit dem Energiefeld eines der zwölf Monate bzw. einer Doppelstunde im Tagesverlauf räsoniert.

Die in jedem Monat je anders sinnlich erfahrbare Mit- Welt verweist auf eine ganz bestimmten Aspekt des menschlichen Bewußtseins, leitet einen Prozeß, in dem durch die Erfahrungen mit und in diesem Monat dem Menschen ganz bestimmte Aspekte des Sinnes seines Daseins bewußt werden können.

Jedes Organ leistet so seinen Beitrag zum Bewußtseins- Ganzen des Menschen gemäß seiner jeweils besonderen Qualität. Die geistige Dimension des Menschen bestimmt sich durch diese Qualitäten.

So gesehen ist jedes Organ ein Tor, das es zu durchschreiten gilt, um zu einem vollumfänglichen Bewußtsein seiner selbst und von Welt zu gelangen.

Wie diese geistige Entwicklung zustande kommt, möglich wird und was sie behindert, das lernen wir in diesem Kurs.

Das Wissen um diese Zusammenhänge ist ein Gewinn für die Qigongpraxis und Orientierung für unsere ethischen Entwicklung, also unserer Entwicklung zum Menschen.

In einer Reihe von vier Samstagen lernen wir die Qualitäten von jeweils einem Organsystem kennen, u.a. indem wir das makrokosmische Bezugssystem, in dem ein Organ steht, aufspannen und seine energetischen Potentiale deuten. Desweiteren nähern wir uns diesen Qualitäten in einigen ausgewählten Qigongübungen.

Der Kurs ist nicht aufeinander aufbauend, so daß jeder Samstag auch einzeln besucht werden kann.

Sonntag, 7.4. 10.00 bis 17.00 Uhr mit Mittagspause

Die 5 Namenlosen mit Jutta Klauser-Hartmann

13./14. April 2019

Kranichqigong

Wochenende Sa: 10 bis 18 Uhr (mit 2 Stunden Mittagspause) und So. 10 bis 13 Uhr
mit Ulrike Dehnert

Die Bewegungen des Kranichs in ihrer Größe und Schönheit, einfache Übungen, Gehen, die Bewegungen angelehnt an die Kranichbewegungen aus dem Spiel der Fünf Tiere, die 5 bewegten Übungen des Fliegenden Kranichs – mit verschiedenen Aspekten und Zugängen werden wir uns dem Wesen des Kranichs nähern, um ihn zu erfahren.

Für alle, die in die Bewegungen des fliegenden Kranichs einsteigen oder sie vertiefen möchten.

MAI

Freitag, 10.5.2019 18.00 bis 19.45 Uhr
Meridianatmen mit Antje Schnessing-Schneeberg

17.-21. Mai 2019

Ferienseminar auf Hiddensee mit Antje Schnessing-Schneeberg

In den 4 Stunden, die wir täglich Qigong üben (Am Ankunfts und Abfahrtstag 2 Stunden), möchte ich Meridianatmen mit einfachen Meridiandehnübungen einflechten und die Organlaute vertiefen. Die bewegten Übungen sind aus den bekannten Formen, die uns diesen Zugang erleichtern und die Energetik der Qiströme von dem Qifeld um uns herum, zur Oberfläche des physischen Körpers bis in die Tiefe der Organe erfahrbar machen.

JUNI

Samstag, 15.6. 10.00 bis 17.00 Uhr (zweiter Termin)
Das Rad des Lebens im Jahreszyklus: ein Weg durch 12 Tore des Bewußtseins zum vollumfänglichen Verständnis unseres Da/Hier- Seins
mit Harald Wende-Schneeberg

Freitag, 21.6.2019 18.00 bis 19.45 Uhr
Meridianatmen mit Antje Schnessing-Schneeberg

JULI

27./28.7.

Gehen mit Asta Eichhorst und Ulrike Dehnert
Wochenende Sa 10.00-18.00 Uhr / So 9.00-15.00 Uhr

Die Kunst des Gehens entsteht aus der Ruhe heraus. Mit jedem Schritt, getragen von einer Atemwelle und einer sich entfaltenden Spirale, gehen wir auf eine Entdeckungsreise mit unseren Füßen, mit unserem gesamten Körper und erleben den Rhythmus des Gehens.

Wir wollen sowohl die Natur in den Parks in Weimar beim Gehen erleben als auch unsere Erfahrungen und Fragen, die in unserer Praxis entstehen austauschen.

AUGUST

Freitag, 30.8.2019 18.00 bis 19.45 Uhr
Meridianatmen mit Antje Schnessing-Schneeberg

SEPTEMBER

7./8.9.

Geformte Bewegung - Ton trifft Qigong

Wochenende Sa 9.00 -17 Uhr / So 9.00 -15.00 Uhr mit Pausen mit Astrid Seibt und Ulrike Dehnert

In die eigene Mitte finden ist Focus vieler Qigong Übungen in der Wandlungsphase Erde und eine gute Ausgangsbasis für das Formen von Schalen und Gefäßen aus Ton. An diesem Wochenende wollen wir beides miteinander verbinden, dass es sich gegenseitig befruchten kann.

Samstag 14.9. 10.00 bis 17.00 Uhr (dritter Termin)

Das Rad des Lebens im Jahreszyklus: ein Weg durch 12 Tore des Bewußtseins zum vollumfänglichen Verständnis unseres Da/Hier- Seins

mit Harald Wende-Schneeberg

Freitag, 20.9.2019 18.00 bis 19.45 Uhr
Meridianatmen mit Antje Schnessing-Schneeberg

Freitag 20.-27.9.

Hiddenseewoche I mit Kranichqigong und Gehen mit Ulrike Dehnert

Freitag 27.9. - 4.10.

Hiddenseewoche II mit Kranichqigong und Gehen mit Ulrike Dehnert

OKTOBER

Freitag, 18.10.2019 18.00 bis 19.45 Uhr
Meridianatmen mit Antje Schnessing-Schneeberg

NOVEMBER

Freitag, 15.11.2019 18.00 bis 19.45 Uhr
Meridianatmen mit Antje Schnessing-Schneeberg

Samstag, 16.11. 10.00 bis 17.00 Uhr (vierter Termin)
Das Rad des Lebens im Jahreszyklus: ein Weg durch 12 Tore des Bewußtseins zum vollumfänglichen Verständnis unseres Da/Hier- Seins
mit Harald Wende-Schneeberg

DEZEMBER

Freitag, 6.12.2019 18.00 bis 19.45 Uhr
Meridianatmen mit Antje Schnessing-Schneeberg

7./8.12. Wochenende

Bafanhuan Gong

Samstag 10 -18 uhr, Sonntag 9.30 – 16.00 mit Mittagspausen
mit Antje Schnessing-Schneeberg

Wir vertiefen die BFH und spüren den 8 Wundermeridianen nach, der Energie, die uns ins physische Leben gebracht hat und uns zeitlebens den Weg zu unserem Wesen offen hält. Warum sind es 8, warum werden sie Wundermeridiane genannt, wie können wir sie erfahren und wo werden sie in den BFH erkennbar? Stille Übungen helfen uns diese inneren Energiebahnen leichter wiederzufinden und ihre Kostbarkeiten zu erleben.

Anmeldung bei Antje Schnessing-Schneeberg antje.schneeberg@posteo.de