



QIGONGZENTRUM
Weimar

WEITERBILDUNGEN 2020 ÜBERSICHT

JANUAR

10. Januar 2020

"NUR STILLE KANN STILLE STILLEN"
wiederkehrende Meditationsabende

Freitag 18-19.30 Uhr
mit Antje Schnessing-Schneeberg

Nach einführenden leichten Qigong Bewegungen setzen wir uns für geeignete stille Übungen, die in einer Meditation münden werden. Diese können dann zu Hause auch alleine geübt werden, sodass wir im Laufe des Jahres ein kleines Repertoire aufbauen können.

Bitte jeweils bis zum Dienstag vor dem Termin bei Antje anmelden!

Kosten 15€

FEBRUAR

1./2. Februar 2020

Das Namenlose und das Meridiansystem des Aufbruchs: Gallenblase und Leber
Wochenende Sa. 10:00 - 17:00 und So. 9:00 - 14:00 Uhr (mit Pausen)
mit Jutta Klauser-Hartmann und Harald Wende-Schneeberg

In diesem Seminar nähern wir uns dem Namenlosen auf zwei Wegen.
Einmal durch die Praxis der fünf Namenlosen: eine Übungsreihe, die Jutta Klauser Hartmann von Prof. Cong vermittelt wurden. Mit dieser Übungsreihe beschäftigen wir uns intensiv.
Begleitend und als zweite Annäherung befassen wir uns mit den Organsystemen der Gallenblase und der Leber.
Gallenblase und Leber sind die kosmischen Qualitäten des Aufbruchs ins Neue.

Die Gallenblase ist der Initiator, der die schöpferische Bewegung in einen Neuanfang startet und die Leber wirkt mit Ausdauer und Loyalität an der Verwirklichung des durch die Gallenblase eingeleiteten Ideen-Weges.

Wir werden erarbeiten, wo wir den Qualitäten und den Schwierigkeiten dieser energetischen Konstellation in der Qigong-Praxis begegnen, wie wir sie im täglichen Leben bewegen und wie wir sie für unsere Entwicklung kultivieren können.

Gleichzeitig ist dieser Weg eine Einführung in die chinesische Denk- und Schriftwelt als Träger des Wissens um die Geheimnisse des Qigong.

Kosten 120€ Mitglieder der DQGG / 130€ Nichtmitglieder

28. Februar 2020

"NUR STILLE KANN STILLE STILLEN"

wiederkehrende Meditationsabende

Freitag 18 -19.30 Uhr

mit Antje Schnessing-Schneeberg

Nach einführenden leichten Qigong Bewegungen setzen wir uns für geeignete stille Übungen, die in einer Meditation münden werden. Diese können dann zu Hause auch alleine geübt werden, sodass wir im Laufe des Jahres ein kleines Repertoire aufbauen können.

Bitte jeweils bis zum Dienstag vor dem Termin bei Antje anmelden!

Kosten 15€

MÄRZ

7./8. März 2020

Die Pflege der 5 Zang – Stilles Qigong

Wochenende Sa. 10:00 - 17:00 und So. 9:00 - 15:30 Uhr (mit Pausen)

mit Walter Gutheinz

Herz, Lunge, Leber, Milz-Pankreas und Niere sind die 5 Zang-Organen der chinesischen Medizin. Als Vollorgane sind sie besonders für die Speicherung von Qi und Blut zuständig. Bewegte und besonders Stille Übungen des Qigong unterstützen die Zang-Organen bei ihrer Arbeit und helfen bei der Beseitigung energetischer Ungleichgewichte, die als typische Syndrommuster im jeweiligen Organ vorhanden sein können. Der "Innere Dialog" steht also im Mittelpunkt des Wochenendes.

Die Seminarkosten betragen 130 € / 150€ (ermäßigt für Mitglieder der DQGG) bei einer Seminarzeit von 10 Zeitstunden

27. März 2020

"NUR STILLE KANN STILLE STILLEN"

wiederkehrende Meditationsabende

Freitag 18 -19.30 Uhr

mit Antje Schnessing-Schneeberg

Nach einführenden leichten Qigong Bewegungen setzen wir uns für geeignete stille Übungen, die in einer Meditation münden werden. Diese können dann zu Hause auch alleine geübt werden, sodass wir im Laufe des Jahres ein kleines Repertoire aufbauen können.

Bitte jeweils bis zum Dienstag vor dem Termin bei Antje anmelden!

Kosten 15€

MAI

5.-10. Mai 2020

Qigong mit den 5 Wandlungsphasen auf Hiddensee

mit Antje Schnessing-Schneeberg

Wir üben den Rhythmus der 5 Wandlungsphasen, anhand derer wir die zugehörigen Energiebewegungen und Qi-qualitäten erspüren und ausdrücken können. In einfachen Bewegungsformen vertiefen und differenzieren wir die Feinheiten zwischen Himmel und Erde, Innen und Aussen, Strukturen und Leere.

Kosten: 250/270 € (ermäßigt für Mitglieder der DQGG)

Bei Interesse gern mailen, so schicke ich weitere Details. Bitte bis spätestens 1.Februar 2020 anmelden.

JUNI

6./7. Juni 2020

Das Rad des Lebens

Wochenende Sa. 10:00 - 17:30 und So. 9:30 - 13:30 Uhr (mit Pausen)

mit Harald Wende-Schneeberg

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit den Organsystemen Milz und Magen:

sie sind die energetische Qualität der zur Entfaltung, zur Fülle kommenden Natur, sind die Organe der Verkörperung des sich in einer Gestalt ausdrückenden Geistwesens.

Sie transportieren die Qualitäten der Individuation, d.h. indem sie den Menschen als sinnlich-körperliches Wesen entfalten, heben sie die Potentiale und Aufgaben des Menschen in die Dimension eines sinnlich- erfahrbaren Bewußtsein, woraus der Mensch den Sinn seines Daseins sich zu erarbeiten und seinen eigenen Wert im Leben zu finden vermag.

Wir werden herausarbeiten, wo wir den Qualitäten und den Schwierigkeiten dieser energetischen Konstellation im Leben und in der Qigong-Praxis begegnen und werden unter dieser Fragestellung die 2. BaFan Huan Übung untersuchen und praktizieren und mit einer Meditation begleiten.

Gleichzeitig ist dieser Weg eine Einführung in die chinesische Denk- und Schriftwelt als Träger des Wissens um die Geheimnisse des Qigong.

Vorkenntnisse der BaFan Huan sind nicht Voraussetzung für die Teilnahme!

Kosten Sa + So 120/130€

Anmeldung nur für den Samstag (Sonntag = Vertiefung): 80/90€

JULI

25./26. Juli 2020

Gehen

Wochenende Sa 10.00-17:30 Uhr und So 9.00-15.00 Uhr (mit Pausen)

mit Asta Eichhorst und Ulrike Dehnert

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.

Kosten: 130,00€ Mitglieder der DQGG / 150,00€ Nichtmitglieder

SEPTEMBER

12./13. September 2020

Das Rad des Lebens

Wochenende Sa. 10:00 - 17:30 und So. 9:30 - 13:30 Uhr (mit Pausen)

mit Harald Wende-Schneeberg

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit den Organsystemen Blase und Niere:

sie stehen zusammen mit den Organen Herz und Dünndarm im Zentrum der Transformation von Jing/Essenz zu Shen/Geist und wieder zurück von Shen/Geist in Essenz. Diese Transformation bestimmt den Verlauf von Geburt und Wiedergeburt und die Bewahrung des Wesens aller Geschöpfe, deren Ausrichtung und Wachstum.

Wir werden herausarbeiten, wo wir den Qualitäten und den Schwierigkeiten dieser energetischen Konstellation im Leben und in der Qigong-Praxis begegnen und werden unter dieser Fragestellung die 3. BaFan Huan Übung und 3. Form der Namenlosen untersuchen und praktizieren und mit einer Meditation begleiten.

Gleichzeitig ist dieser Weg eine Einführung in die chinesische Denk- und Schriftwelt als Träger des Wissens um die Geheimnisse des Qigong.

Vorkenntnisse der BaFan Huan sind nicht Voraussetzung für die Teilnahme!

Kosten Sa + So 120/130€

Anmeldung nur für den Samstag (Sonntag = Vertiefung): 80/90€

Freitag 18.-25. September 2020

Hiddenseewoche mit Kranichqigong und Gehen

mit Ulrike Dehnert

Eine Woche auf Hiddensee mit 4 Stunden Qigong am Tag, mit Zeit für sich, zum Geniessen der Insel und Vertiefen von eigenem Üben.

Der Schwerpunkt im Üben liegt auf den Bewegungen des Kranichs und auf Gehen, verbunden mit Basisübungen und Stille Qigong.

Nähere Infos auf Anfrage. Zu den Kurskosten kommen Kosten für Übernachtung, Verpflegung und Anreise. Wir wohnen in der Heiderose in Ferienwohnungen und haben eine schöne Umgebung und einen Raum zum Üben und zum gemeinsamen Essen, Treffen und Austauschen.

Kurskosten 240,00€ Mitglieder der DQGG / 270,00€ Nichtmitglieder

OKTOBER

2. Oktober 2020

"NUR STILLE KANN STILLE STILLEN"

wiederkehrende Meditationsabende

Freitag 18-19.30 Uhr

mit Antje Schnessing-Schneeberg

Nach einführenden leichten Qigong Bewegungen setzen wir uns für geeignete stille Übungen, die in einer Meditation münden werden. Diese können dann zu Hause auch alleine geübt werden, sodass wir im Laufe des Jahres ein kleines Repertoire aufbauen können.

Bitte jeweils bis zum Dienstag vor dem Termin bei Antje anmelden!

Kosten 15€

30. Oktober 2020

"NUR STILLE KANN STILLE STILLEN"

wiederkehrende Meditationsabende

Freitag 18-19.30 Uhr

mit Antje Schnessing-Schneeberg

Nach einführenden leichten Qigong Bewegungen setzen wir uns für geeignete stille Übungen, die in einer Meditation münden werden. Diese können dann zu Hause auch alleine geübt werden, sodass wir im Laufe des Jahres ein kleines Repertoire aufbauen können.

Bitte jeweils bis zum Dienstag vor dem Termin bei Antje anmelden!

Kosten 15€

NOVEMBER

28./29. November 2020

Das Rad des Lebens

Wochenende Sa. 10:00 - 17:30 und So. 9:30 - 13:30 (mit Pausen)

mit Harald Wende-Schneeberg

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit den Organsystemen Pericard und Dreifacherwärmer:

sie führen uns zurück an den Schöpfungsgrund unseres Daseins, der dem Wunsch nach Vereinigung und Einheit entspringt. Dementsprechend liegen hier die Schwierigkeiten auf dem Gebiet der vergeblichen Liebe und des Sich-alleine-fühlens.

Diese Probleme halten uns an der Oberfläche des alltäglichen Weltbetriebes und davon ab, nach innen und in die Ruhe und Stille zu steigen, um dort in der Stille und Leere die Fülle unseres Daseins kontemplativ zu erfahren.

Auch hier werden wir wieder herausarbeiten, wo wir den Qualitäten und den Schwierigkeiten dieser energetischen Konstellation im Leben und in der Qigong-Praxis begegnen und werden unter dieser Fragestellung die 4. BaFan Huan Übung und 1. Form der Namenlosen untersuchen und praktizieren und mit einer Meditation begleiten.

Gleichzeitig ist dieser Weg eine Einführung in die chinesische Denk- und Schriftwelt als Träger des Wissens um die Geheimnisse des Qigong.

Vorkenntnisse der BaFan Huan sind nicht Voraussetzung für die Teilnahme!

Kosten Sa + So 120/130€
Anmeldung nur für den Samstag (Sonntag = Vertiefung): 80/90€

DEZEMBER

11. Dezember 2020

"NUR STILLE KANN STILLE STILLEN"

wiederkehrende Meditationsabende

Freitag 18 -19.30 Uhr

mit Antje Schnessing-Schneeberg

Nach einführenden leichten Qigong Bewegungen setzen wir uns für geeignete stille Übungen, die in einer Meditation münden werden. Diese können dann zu Hause auch alleine geübt werden, sodass wir im Laufe des Jahres ein kleines Repertoire aufbauen können.

Bitte jeweils bis zum Dienstag vor dem Termin bei Antje anmelden!

Kosten 15€

12./13. Dezember 2020

Die Ba Fanhuangong Übungen und ihre stillen Momente

Wochenende Sa. 10 -18 und Sonntag 9.30 - 16.00

mit Antje Schnessing-Schneeberg

Wir vertiefen besonders die Bewegungen des "großen Rades" bis zur 8. Bewegung "im Liegen Hören und Sehen ohne wahrzunehmen".

Dabei nehmen wir Bezug zu den Wundermeridianen, die unsere erste Bewegung aus der Einheit hinaus gebildet haben und uns somit auch wieder in Verbindung hinein in das Gefühl von Einheit bringen können. Alle 8 Bewegungen dieser Qigong Form weisen auf Verbindung zu den 8 Wundermeridianen hin, die wir besonders in den stillen Momenten der Übungen und in der Stille überhaupt erfahren können.

Die Bewegungen sollten schonmal gelernt worden sein.

Bei Interesse und Fragen bitte ich um eine Mail an antje.schneeberg@posteo.de

Kosten 140/160€