



QIGONGZENTRUM  
Weimar

## WEITERBILDUNGEN 2021 ÜBERSICHT

### MAI

#### **Nährendes – Leckres – Einfaches**

Ernährung nach den Aspekten von Yin – Yang und den 5 Wandlungsphasen.

mit Ulrike Dehnert

8./9. Mai 2021

Wie unterstützen Lebensmittel unsere energetische Situation, was tut uns gut, was nährt uns?

Wir betrachten Wirkweise, Geschmäcker und Thermik unserer Nahrung, wir tauschen uns über unsere Lieblingessen aus und erfahren wie sie wirken.

Dazwischen üben wir Qigong und bereiten ein leckres Essen, das wir gemeinsam verzehren.

Kosten: 160,00€ Mitglieder der DQGG / 180,00€ Nichtmitglieder, incl. Lebensmittel

Zeiten: Sa 10.00-17:00 Uhr / So 10.00-13.00 Uhr mit Pausen

#### **Ferien und QiGong auf Hiddensee**

##### **Mai 2021 Qigong mit den 5 Wandlungsphasen mit Antje Schnessing-Schneeberg**

Qigong mit den 5 Wandlungsphasen im Mai 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, Struktur und Leere.

Kosten: 250/270 €

Bei Interesse gern mailen, so schicke ich weitere Details. Bitte bis spätestens 1. Februar 2021 anmelden.

# Juli

## Gehen

mit Asta Eichhorst und Ulrike Dehnert

24./25. Juli 2021

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: 160,00€ Mitglieder der DQGG / 180,00€ Nichtmitglieder

Zeiten: Sa 10.00-17:30 Uhr / So 9.00-15.00 Uhr mit Pausen

# September

## Kranich-Qigong Wochen im September auf Hiddensee mit Ulrike Dehnert

Der Schwerpunkt im Üben liegt in beiden Wochen auf den Bewegungen des Fliegenden Kranichs, auf Gehen, verbunden mit Basisübungen und Stilem Qigong.

### **3. bis 10. Sept. für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Erfahrungen mit den fünf bewegten Übungen des Fliegenden Kranichs sind die Grundlage, mit der wir in ein vertiefendes Üben starten.

### **10. bis 17. Sept. für Teilnehmende ohne oder mit geringen Erfahrungen mit den Kranichübungen und Einführung in Aspekte von Ernährung nach Yin-Yang Wirkung**

Wir werden Bewegungen und Übungen des Fliegenden Kranichs erlernen und erforschen, uns seinen Bewegungen annähern – im Stehen und Gehen. Ein weiterer Schwerpunkt in dieser Woche wird eine Einführung in die Aspekte der Ernährung nach den energetischen Qualitäten von Yin-Yang und den 5 Wandlungsphasen sein. 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.

Kosten:

Kurs I: 240,00€ Mitglieder der DQGG / 270,00€ Nichtmitglieder

Kurs II: 260,00€ Mitglieder der DQGG / 280,00€ Nichtmitglieder

# Oktober

## **Ba Fanhuangong Übungen und ihre stillen Momente**

mit Antje Schnessing-Schneeberg

16./17. Oktober 2021

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.

Kosten: 140,00€ Mitglieder der DQGG / 160,00€ Nichtmitglieder

Zeiten: Sa. 10 -18 Uhr, So. 9:30 – 16:00 Uhr mit Mittagspausen

Bei Interesse und Fragen bitte ich um eine Mail an

**[antje.schneeberg@posteo.de](mailto:antje.schneeberg@posteo.de)**