



QIGONGZENTRUM Weimar

WEITERBILDUNGEN 2022 ÜBERSICHT

29./30. Januar

Stilles Qigong mit Walter Gutheinz

Walter möchte die über 10 Jahre währende Tradition der Winterseminare in Weimar zu einem angemessenen Abschluss bringen. Dazu lädt er zu einer letzten Veranstaltung dieser Art herzlich ein.

Er möchte gern Anfang Januar entscheiden, ob das Wochenende stattfindet. Bitte meldet euch bei uns, wenn ihr Interesse habt.

Ort: QigongZentrum Weimar, Schwanseestr. 88a

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

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

26. Februar

YangSheng 養生 - Selbstkultivierung

das ist das Thema einer Kursreihe an zunächst zwei Samstagen und zwei Wochenenden mit Harald Wende

Am Samstag der 26.2. steht das Organsystem der Lunge im Zentrum der Betrachtung: 'Die Schatzkammer öffnet sich'

Ort: QigongZentrum Weimar, Schwanseestr. 88a

Zeiten: Sa 10.00-17:00 Uhr

Kosten: 80,00€ Mitglieder der DQGG / 90,00€ Nichtmitglieder, incl. Lebensmittel

mehr Einzelheiten zum Inhalt des Seminars am Ende der Übersicht

19./20. März

Qigong und Ernährung

Nährendes – Leckres – Einfaches

mit Ulrike Dehnert

Ernährung nach den Aspekten von Yin – Yang und den 5 Wandlungsphasen in der Frühlingszeit, mit ihren ersten leckeren Kräutern.

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 Lieblingsessen aus und erfahren wie sie wirken.

Wir werden uns dabei ein bis zwei Lebensmittel genauer ansehen.

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

Nähere Infos auf Anfrage.

Ort: QigongZentrum Weimar, Schwanseestr. 88a

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

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

29. April bis 1. Mai 2022

6. bundesweites Kranich-Austauschtreffen in Berlin

Der Idee der Austauschtreffen entsprechend versammeln wir uns, um gemeinsam Kranich-Qigong zu üben und uns auch gegenseitig anzuleiten.

In der individuellen Ausführung und Wahrnehmung der Form eröffnet sich uns eine große Vielfalt des Spürens und Wahrnehmens.

Wir beginnen Freitagabend mit einem Kranichflug, am Wochenende wird es eine bunte Mischung zwischen Übungspraxis und Erfahrungsaustausch geben.

Die Teilnahme setzt die Kenntnis der Kranich Form voraus.

Birgit Halberstadt, Uli Dehnert und Rainer Jakisch

Ort: Tai Chi Forum Zossener Str. 31, 10 961 Berlin

Kosten: Organisationspauschale 60 € ,

Info und Anmeldung: Rainer Jakisch, mail: jakisch@tai-chi-berlin.de, Tel.: 030 - 69 81 62 57

30. April

YangSheng 養生 - Selbstkultivierung

**das ist das Thema einer Kursreihe an zunächst zwei
Samstagen und zwei Wochenenden
mit Harald Wende**

Am Samstag der 30.4.22 untersuchen wir den Magen: 'das Organsystem der
fleischlichen Begierden'

Ort: QigongZentrum Weimar, Schwanseestr. 88a

Zeiten: Sa 10.00-17:00 Uhr

Kosten: 80,00€ Mitglieder der DQGG / 90,00€ Nichtmitglieder, incl. Lebensmittel

mehr Einzelheiten zum Inhalt des Seminars am Ende der Übersicht

4. bis 7. Mai 2022

**Qigong mit den 5 Wandlungsphasen auf Hiddensee
mit Antje Schnessing-Schneeberg**

(3.+8. Mai sind unsere An- und Abreisetage)

Wir üben in den jeweils 4h täglich den Rhythmus der 5 Wandlungsphasen, anhand
derer wir die zugehörigen Energiebewegungen und Qi-Qualitäten erspüren und
ausdrücken können. In einfachen und komplexeren Bewegungsformen können wir
die lebendigen Feinheiten der Kommunikation zwischen Himmel und Erde, Innen
und Aussen, Struktur und Leere, Wolken und Sand, Bewegung und Stille, das Herz
des Feuers und das Herz des Wassers beobachten, erfahren, beleben...

Kosten: 250/270 €

Bei Interesse bitte ich um eine Mail bis spätestens 1. Februar 2021 an

antje.schneeberg@posteo.de

18./19. Juni

YangSheng 養生 - Selbstkultivierung

**das ist das Thema einer Kursreihe an zunächst zwei
Samstagen und zwei Wochenenden**

mit Harald Wende

An den Wochenenden 18./19.6 und 27./28.8 befassen wir uns ausführlich mit Themen des YangSheng 養生 in Theorie und Praxis und stellen ins Zentrum die Feuer-Wasser-Achse mit den Organsystemen Herz und Niere und den alchemistischen Prozeß, den transformativen Charakter des menschlichen Lebens als Wandlungsgeschehen zwischen Geburt und Tod, den beiden großen Toren zwischen den Dimensionen, deren Durchgang jeweils eine Wiedergeburt ist.

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

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

mehr Einzelheiten zum Inhalt des Seminars am Ende der Übersicht

16./17. Juli

Gehen

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. So knüpfen wir an die Tradition der letzten Jahre an, verfeinern Bekanntes und entdecken Neues.

Ort: im Park oder im QigongZentrum, Schwanseestr. 88a

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

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

27./28. August

mit Antje Schnessing-Schneeberg und Harald Wende

**YangSheng 養生 - Selbstkultivierung
das ist das Thema einer Kursreihe an zunächst zwei
Samstagen und zwei Wochenenden**

an diesem Wochenende in der Reihe YangSheng 養生 liegt der Schwerpunkt auf dem kleinen himmlischen Kreislauf.

An den Vormittagen befassen wir uns anhand des NeiJingTu's mit dem Kreislauf des Lebens als alchemistischen Transformationsprozeß. Zugleich sind die beiden Vormittage eine Einführung in die Symbolik des NeiJing 內經 Tu.

Die Nachmittage stehen ganz im Zeichen der Meditationspraxis mit Bezug auf den 'kleinen himmlischen Kreislauf' und den Energiekörper des Menschen. Durch die beiden Nachmittage leitet Antje Schnessing-Schneeberg.

Ort: QigongZentrum Weimar, Schwanseeestr. 88a

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

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

30. September bis 7. Oktober 2022

**Kranich-Qigong - Basisübungen - Ernährung
auf Hiddensee**

mit Ulrike Dehnert

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Erfahrungen mit den Kranichübungen.

Wir werden Bewegungen und Übungen des Fliegendes Kranichs erlernen und

erforschen, uns seinen Bewegungen annähern – im Stehen und Gehen. Ein

weiterer Schwerpunkt in dieser Woche wird eine theoretische und praktische

Einführung in die Aspekte der Ernährung nach den energetischen Qualitäten der 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.

Ort: Hiddensee

Zeiten: 4h Unterricht pro Tag

Kosten: 260,00€ Mitglieder der DQGG / 280,00€ Nichtmitglieder

29./30. Oktober

Ba Fanhuangong Übungen und ihre stillen Momente mit Antje Schnessing-Schneeberg

Es sind 8 Bewegungsformen, die uns unzählige mögliche Wege einer Entwicklung auf dem Weg in die Stille auf ganz poetische Weise andeuten oder erzählen. Dort können sich Geist und Materie verweben und ihre individuellen Muster bilden, Farben zeigen und Töne klingen lassen.

Bewusstsein kann sich ausdehnen im Tun, in der Ruhe und dazwischen.

Dabei nehmen wir Bezug zu den Wundermeridianen, die unsere erste Bewegung aus der Einheit heraus gebildet haben und uns somit auch wieder in Verbindung hinein in das Gefühl von Einheit bringen können.

Die Bewegungen sollten schonmal gelernt worden sein.

Ort: QigongZentrum Weimar

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

Kosten: 160,00€ Mitglieder der DQGG / 170,00€ Nichtmitglieder Bei Interesse und Fragen bitte ich um eine Mail an antje.schneeberg@posteo.de

YangSheng 養生 - Selbstkultivierung

**das ist das Thema einer Kursreihe an zunächst zwei Samstagen und zwei Wochenenden
Weitere Termine werden folgen.**

Selbstkultivierung, das ist eine lebenslange Fahrt in die unbekanntenen, dunklen Regionen unserer Seele.

Woher kommt das Licht, daß uns leitet, das wahre Licht der Erkenntnis auf unseren Pfaden? Und das wärmende Licht der Liebe, das uns lenkt und bewegt? Wie bewahren und schützen wir es?

Wir tauchen fragend ein in die Geheimnisse des Lebens und nehmen zur Hilfe die alten chinesischen Weisheitslehren, im Kontext des kosmologischen Denkens der alten Chinesen.

Diese Lehren jedoch fruchten nur in einem offenen, einem empfänglichen Geist! Deswegen sind Meditation und Qigong grundlegende und unabdingbare Praktiken für die Aufnahme von Wahrheiten und ihrer Bewahrheitung durch den eigenen tätigen Geist.

Wir werden über das Wesen des Menschen reden: über seine irdischen Anlagen, sein irdisches Vermögen, ein Geschenk der Erde an den Menschen, seine irdische Bestimmung zu erfüllen - einerseits.

Und andererseits sein himmlisches Wesen: das sind die vom Himmel in den Menschen gelegte Samenkörner seines ethischen Bewußtseins. Das was den Menschen zum Menschen macht ist sein ethisches Wesen. Das ist sein Kern, das macht ihn aus. Diese Samenkörner gilt es zu entwickeln, dann wird er zum wahren Menschen, zum ShengRen 聖人.

Und dazwischen, beide Seiten balancierend, beide Seiten zu ihrem Ausdruck verhelfend - unser menschliches Bewußtsein mit seinen Qualitäten, seinen geistigen Fähigkeiten: der psychische Apparat des Menschen.

Wir werden untersuchen und aufdecken, welche Rolle die einzelnen Organe dabei spielen, dem Menschen ein Bewußtsein seiner selbst zu verschaffen. Die zwölf Organsysteme des Menschen, wobei jedes Einzelne dieser zwölf die Qualitäten eines des ihm zugeordneten Monats der 12 Monate in sich trägt- ein Frequenzband, über das jedes Organ eigens mit dem gesamten Kosmos kommuniziert. Es ist dieser 12te Teil des Kosmos und dazu das Bewußtsein dieses Teils.

Jedes Organ trägt somit die gesamten Qualitäten des jeweiligen Monats in sich, die sich ausdrücken in dem diesen Monat zugeordneten:

Sternkonstellationen, Tieren, Bergen, Flüsse... Hexagrammen u.s.w.

Der Kosmos ist der große Komponist, das menschliche Herz der Dirigent und der menschliche Körper mit seinen 12 Organen das Orchester, der Klangkörper: Hand in Hand und im Zusammenspiel schaffen sich so Kosmos und Mensch in den Aufführungen eines jeden Einzelnen im menschlichen Bewußtsein ein Bewußtsein ihrer selbst. Und in der nährenden Schönheit des Einklangs offenbart sich dem Bewußtsein dessen tiefstes Geheimnis: die Einheit von allem in der Quelle des Lichtes, im Zentrum der Schöpfung.

Wir nähern uns also dieser Thematik an im gemeinsamen QiGong-Üben (BaFanHuan u.a.), Meditation und Texten. Wir tauchen ein in die chinesische Zeichenwelt, in den Aufbau des Kosmos in der chinesischen Denkart und wie sich dieser Kosmos widerspiegelt in den Wesensqualitäten und Vermögen des Menschen.

Am Samstag der 26.2. steht das Organsystem der Lunge im Zentrum der Betrachtung: 'Die Schatzkammer öffnet sich'

Am Samstag der 30.4.22 untersuchen wir den Magen: 'das Organsystem der fleischlichen Begierden'

Und an den Wochenenden 18./19.6 und 27./28.8 befassen wir uns ausführlich mit Themen des YangSheng 養生 in Theorie und Praxis und stellen ins Zentrum die Feuer-Wasser-Achse mit den Organsystemen Herz und Niere und den alchemistischen Prozeß, den transformativen Charakter des menschlichen Lebens als Wandlungsgeschehen zwischen Geburt und Tod, den beiden großen Toren zwischen den Dimensionen, deren Durchgang jeweils eine Wiedergeburt ist.