



QIGONGZENTRUM Weimar

WEITERBILDUNGEN 2. HALBJAHR 2022 ÜBERSICHT

16./17. Juli

Gehen

mit Asta Eichhorst und Ulrike Dehnert

Die Kunst des Gehens entsteht aus der Ruhe heraus. M 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

YangSheng 養生 - Selbstkultivierung

mit Antje Schnessing-Schneeberg und Harald Wende

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, 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

17./18. September 2022

Vertiefungs-Wochenende mit Antje Schnessing-Schneeberg

Anhand der 18 Bewegungen und anderer kleiner Übungen fokussieren wir die zentrale Bedeutung des Beckens im Qigong-Üben und dessen Qi-Entwicklung.

Wahrnehmen des Raumes, beweglich sein in allen beteiligten Gelenken, innere Bewegungen des Beckens erspüren, die Blüte entdecken und Ideen sammeln für den eigenen Unterricht.

Supervision fürs Unterrichten, Raum für Fragen und Austausch.

Ort: QigongZentrum Weimar, Schwanseestr. 88a

Zeiten: Samstag 10 -18 uhr mit 2 h Mittagspause

Sonntag 9.30 - 14 uhr mit kleinen Pausen

Kosten:150€

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

26./27.11.2022

Einführung in die Qigong-Ausbildung und Vertiefungstag

mit Ulrike Dehnert und Antje Schnessing-Schneeberg

Anhand der kleinen Kunmingform führen wir Samstags in die Ausbildung am Qigong Zentrum Weimar ein und vertiefen am Sonntag diese Form gemeinsam mit anderen kleineren Übungen um die drei Säulen des Qigong zu erforschen. Die Tage können einzeln und gemeinsam gebucht werden.

Ort: QigongZentrum Weimar

Zeiten: Samstag 10-18 uhr mit 2h Mittagspause

Sonntag 10-14 uhr mit kleinen Pausen

Kosten: 80 €+ 70€ = 150€

10./11. Dezember

Qigong und Ernährung

Nährendes – Leckres – Einfaches

mit Ulrike Dehnert

diese Mal beschäftigen wir uns mit der Zeit von Herbst und Winter. Der Wandel von Yin – Yang und den 5 Wandlungsphasen in dieser Zeit, mit unterstützenden Aspekten aus der Ernährung und entsprechenden Qigong-Übungen.

Welche Lebensmittel unterstützen unsere energetische Situation, was tut uns gut, was nährt uns? Suppen und Wärmendes wird dabei ein Schwerpunkt sein.

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

Wir werden uns dabei wieder 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