



WEITERBILDUNGEN / VERTIEFUNGEN 2023 ÜBERSICHT

13. Januar **die Woche ausklingen lassen** **mit Ulrike Dehnert**

Zeit für einfache bewegte und stille Übungen, für Ruhe in der Betrachtung des Atems, für ein bewußtes Ankommen bei sich selbst - und dazu eine Tasse Tee.

Die Termine können einzeln besucht werden, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zeit 16:30 bis 18:00 Uhr
Kosten 15 €

3. Februar **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 seinem weiteren Verlauf wandern. So können wir die Qualität der verschiedenen Organsysteme in uns erfahren und die alten Schriften dazu in Bezug setzen.

Zeit 18 -19.30 Uhr
Kosten 15/20€

4./5. Februar Stilles Qigong mit Antje Schnessing-Schneeberg

Stille ist immer in uns, aber wie finden wir den Zugang, erhalten uns den Kontakt zu diesem inneren Raum? Mit Übungen aus verschiedenen Formen, den Tönen der Organe und kleinen Meditationen können wir in verschiedene Räume eintauchen und unsere ganz reale Ausdehnung erfahren, welche für den Qi-Fluß heilsam sein kann.

Zeiten Samstag 10 -17.30 Uhr, Sonntag 9.30 – 16.00 mit Mittagspausen
Kosten 160/180€

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

18./19. März Qigong und Ernährung Nährendes – Leckres – Einfaches mit Ulrike Dehnert

Ernährung nach den Aspekten von Yin – Yang und den 5 Wandlungsphasen. In der Zeit vom Frühling, mit seinen 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.

Nähere Infos auf Anfrage.

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

Zeit 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

1. April

Die 18 Bewegungen des Taiji Qigong und die Wandlungsphase Holz mit Christiane Peyer

In jeder Qigong-Übung finden wir Aspekte der Fünf Wandlungsphasen. Jede Wandlungsphase hat ihre charakteristischen Merkmale. In der Wandlungsphase Holz begegnen wir unter anderem den Aspekten Wachstum, Beginn, Dynamik und Biegsamkeit.

Wir betrachten an unserem Übungstag einzelne Bilder der 18 Bewegungen des Taiji Qigong genauer und finden so Bezug zur Wandlungsphase Holz. Gleichzeitig vertiefen sich Bewegungsabläufe und das Verständnis für die Übungen wächst.

Ich lade herzlich zum gemeinsamen Üben und vertiefen der Qigong-Reihe „18 Bewegungen des Taiji Qigong“ ein. Das Angebot richtet sich an Menschen, die mit Qigong-Grundkenntnissen vertraut sind.

Zeit von 10.00 - 17.00 Uhr (inkl. Pausen)
Kosten 60 bis 80 €

22./23. April

Bewegung und Bewegtheit auf dem Pfad des Lebens mit Harald Wende-Schneeberg

Von der Eins über die Zwei zur Drei

Was diese symbolische Grundformel des Denkens für unseren Qigong- und Lebensweg bedeutet, das untersuchen wir an diesem Wochenende.

Wir erforschen, wie sich dieses Thema als Prinzip in der Chinesischen Philosophie, in den Schriftzeichen, im Körper und in den Formen und Bewegungen des Qigong spiegelt und miteinander verwebt.

Als Praxis zu diesem Thema üben wir die 2. Ba Fan Huan: Heng Dan Ri Yue, deren Fokus und Bedeutung wir uns nicht zuletzt auf der Basis der Schriftzeichendeutungen erarbeiten.

Die beiden Tage werden mit Meditationen beschlossen, die das Erarbeitete stützen und neue Denkräume öffnen.

Zeit Sa. 10:00 - 17:00
So. 09:30 - 16:00 (mit Mittagspausen)
Kosten 150/170 €
Anmeldung bei Harald Wende-Schneeberg: haschneeberg@gmx.de

28. bis 30. April bundesweites Kranich-Austauschtreffen in Berlin

7. bundesweites Austauschtreffen. Der Idee der Austauschtreffen entsprechend treffen wir uns, um gemeinsam das 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. Beginn Freitagabend mit einem Kranichflug.

Es wird eine gute 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

20./21. Mai Übungen des Qigong Yangsheng unter funktionellen, physiologischen Aspekten

**mit Irmela Schubert, Physiotherapeutin
Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong
Yangsheng e.V.**

**„Die Spitze des Turms verliere sich im Himmel und sein Fuß bleibe
unsichtbar ...“ (Wang Wei, 699 - ca.761 v.u.Z.)**

Das Üben von Qigong wird unter ausgewählten anatomischen, funktionellen und physiologischen Gesichtspunkten betrachtet. Unter diesem Blickwinkel geht es um die tragenden, bewegenden und fließenden Strukturen der menschlichen Natur und um deren Zusammenwirken mit der Gesamtheit der Organe. (mehr am ende der Übersicht)

Zeit Sa, 9.00 h bis 12.30 h 15.00 h bis 18.30 h So, 9.00 h bis 13.00 h

Kosten 190 € (Mitglieder 170 €)

Anmeldungen und weitere Informationen: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V +++ Colmantstr. 9 | 53115 Bonn +++ Tel 0228 696004 | Fax 0228 696006 +++ info@qigong-yangsheng.de | www.qigong-yangsheng.de

3. Juni**Kleine Kunmingform mit neuen Schwerpunkten
mit Ulrike Dehnert und Antje Schnessing-Schneeberg****für alle, die einen Samstag intensiv Qigong üben und sich austauschen möchten**

Zeit die Form vertiefend kennenzulernen, mit verschiedenen kleinen Übungen zu ergänzen, neue Aspekte zu finden und mit anderen auszutauschen.

Zeit Samstag 10 bis 16:00 Uhr mit einer Stunde Mittagspause
 Kosten 80€ Incl. Suppe zum Mittagessen

1./2. 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
 Zeit Sa 10.00-17:00 Uhr/ So 9.00-15.00 Uhr mit Pausen
 Kosten 160,00€ Mitglieder der DQGG / 180,00€ Nichtmitglieder

1. bis 8. September**Kranich-Qigong auf Hiddensee
mit Ulrike Dehnert**

Für alle, die mit der Form vertraut sind. Sie ist die Grundlage mit der wir in ein vertiefendes Üben und einen Austausch über die eigene Übe-Praxis starten (Kurszeit ca. 23 Zeitstunden)

Ort Heiderose, Vitte Insel Hiddensee
 Kosten Kurs 270 € für Mitglieder und 290 € für Nichtmitglieder der DQGG e.V. dazu kommen Kosten für die Ferienwohnung (79€/Nacht und Ferienwohnung), den gemeinsamen Raum und die Verpflegung

8. bis 15. September Kranich-Qigong 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 theoretisches und praktisches Erfahren von Aspekten der Ernährung nach den energetischen Qualitäten der 5 Wandlungsphasen sein (Kurszeit ca. 22 Zeitstunden)

Ort Heiderose, Vitte Insel Hiddensee
Kosten Kurs 290 € für Mitglieder und 300 € für Nichtmitglieder der DQGG e.V. dazu kommen Kosten für die Ferienwohnung, (79€/Nacht und Ferienwohnung), den gemeinsamen Raum und die Verpflegung

Die Anreise ist am Freitag, wir treffen uns zu einem ersten gemeinsamen Essen am Freitagabend. Kursbeginn ist Samstagnachmittag.

Nähere Infos auf Anfrage. Wir wohnen in der Heiderose in Ferienwohnungen und haben eine schöne Umgebung und eine Raum zum Üben und zum gemeinsamen Essen, Treffen und Austauschen.

29. September bis 2. Oktober Qigong Intensiv im Kloster Donndorf mit Antje Schnessing-Schneeberg und Ulrike Dehnert für alle Interessierten mit Erfahrungen in den Übungen Bafanhuan und 18 Bewegungen des Taiji-Qigong

- Erforschen der 18 Bewegungen des Taiji-Qigong mit ihren inneren und äußeren Räumen
- Hintergründe des Yuanminggong in Verbindung mit den Bafanhuangong
- Heilende Laute und andere Ausdrucksformen die unsere Übe-Erfahrungen zum Klingeln oder Leuchten bringen.
- kollegialer Austausch

Anreise Freitag ab 16h, Abreise am Montag nach dem Mittagessen

Kosten Kurs 260 € für Mitglieder der DQGG e.V., 300 € für Nichtmitglieder

Kosten für Unterkunft und Verpflegung: ca. 64 € Tagessatz im Doppelzimmer, 12 € Einzelzimmer-Zuschlag / Nacht (vorbehaltlich Änderungen durch das Seminarhaus)

Anmeldung bis 1.5.2023

4./5. November

Bewegung und Bewegtheit auf dem Pfad des Lebens mit Harald Wende-Schneeberg

Von der Eins über die Zwei zur Drei

Rückblick, Fortsetzung und Erweiterung dieses Themas.

Teilnahme am Kurs im Frühjahr ist nicht Bedingung.

In der Übungs-Praxis liegt diesmal der Schwerpunkt auf die 4.+5. Ba Fan Huan.

Zeiten	Sa. 10:00 - 17:00
	So. 09:30 - 16:00 (mit Mittagspausen)
Kosten	150/170 €

Anmeldung bei Harald Wende-Schneeberg: haschneeberg@gmx.de

25./26. November

WAS - WANN - WARUM

Pädagogische Fragen aus und im Qigong Unterricht mit Ulrike Dehnert

für alle, die bereits unterrichten oder planen eine Gruppe zu initiieren

- welche Übungen eignen sich für eine gezielten Vorbereitung einer komplexen Übung?
- wie vermittele ich das für mich Wesentliche einer komplexen Übung?
- Wie gestalte ich meinen Unterricht und welche persönlichen Schwerpunkte setze ich dabei?

Anhand von ausgesuchten komplexen Übungen aus der Reihe der 18 Bewegungen des Taiji Qigong werden wir diese Fragen für uns bewegen. Außerdem ist es möglich Fragen oder Herausforderungen aus der eigenen Praxis einzubringen und in einem kollegialen Austausch zu reflektieren.

Zeit Sa 10.00-17:00 Uhr/ So 9.00-15.00 Uhr mit Pausen
Kosten 160,00€ Mitglieder der DQGG / 180,00€ Nichtmitglieder

Alle Kurse bis auf die Seminare in Donndorf und Hiddensee finden im QigongZentrum Weimar statt

Weitere Infos zu:

Übungen des Qigong Yangsheng unter funktionellen, physiologischen Aspekten mit Irmela Schubert, Physiotherapeutin Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

„Die Spitze des Turms verliere sich im Himmel und sein Fuß bleibe unsichtbar ...“ (Wang Wei, 699 - ca.761 v.u.Z.)

Das Üben von Qigong wird unter ausgewählten anatomischen, funktionellen und physiologischen Gesichtspunkten betrachtet. Unter diesem Blickwinkel geht es um die tragenden, bewegendenden und fließenden Strukturen der menschlichen Natur und um deren Zusammenwirken mit der Gesamtheit der Organe.

Unter Bezug auf die Übungsprinzipien werden u.a. folgende Themen angesprochen:

Unter Bezug auf die Übungsprinzipien werden u.a. folgende Themen angesprochen:

- Die Wirkung der Schwerkraft auf Haltung, Bewegung und Gestalt.
- Die Füße und die Rolle des Beckens als die tragenden Flächen der menschlichen Gestalt.

- Zusammenhang von konzentrischer und exzentrischer Muskelarbeit oder auch von Anspannung und Entspannung bezogen auf Kraft und Wendigkeit.
- Beschaffenheit der großen Gelenke in Bezug auf die Freiheit der Bewegung.
- Die Struktur der menschlichen Gestalt und allen Gewebes.
- Der Einfluss des Zusammenwirkens von Anspannung und Entspannung auf Strukturen und Stoffwechsel.

Die Inhalte werden erläutert und in praktischen Übungen des Qigong Yangsheng zum Ausdruck gebracht.