



Veranstalter:

Projektwerkstatt Zukunft e.V.,
Am Erkelsbach 16, 54523 Hetzerath / Mosel

Das blaue Haus bietet insgesamt 8 Schlafplätze in Mehrbettzimmern. WCs und Duschen befinden sich direkt neben den Zimmern. Deshalb besteht bei diesem Workshop auch die Möglichkeit, über Nacht zu bleiben.

Die Kosten für einen Platz im Doppelzimmer betragen 130,00 € zzgl. 30,00 € Verpflegungskosten für Frühstück, Mittagssnack und Abendessen.

Die Kosten für die Teilnahme am Workshop ohne Übernachtung betragen 110,00 € zuzüglich 7,00 € Verpflegungskosten für den Nachmittagssnack.

Jede/r Teilnehmende erhält eine Übungs-CD und ein Handout zur Ernährung gemäß Qi Gong der Fünf Elemente.

Termin:

23. bis 25. August 2024

Zeiten:

Fr ab 17 Uhr, Open End

Sa 10 bis 17 Uhr

So 10 bis 14 Uhr

Kursleitung:

Präventions- und Rehasportverein Bettenfeld e.V.
Gerhard Kuhn, Kursleiter Qi Gong der fünf Elemente
Gabriele Herbach-Kuhn, Hauswirtschaftsmeisterin
(unterstützt von den beiden Qi Gong Hunden
Pebbles und Elwood)

Kontakt für Anmeldung:

Festnetz: 06572-9322668

Mobil: 0157-75195715 (auch WhatsApp)

E-Mail: rehasportverein-bettenfeld@t-online.de

*So sehr Du auch suchst ...
Du wirst, in diesem Universum,
keinen Menschen finden der Deine
Liebe so verdient wie DU selbst.
(Buddha)*

Qi Gong Wochenende

im „blauen Haus“
in Hetzerath/Mosel

氣功

Qi Gong der fünf Elemente



Die Daoistische Theorie der fünf Elemente wird auch als Lehre der fünf Wandlungsphasen bezeichnet. Diese Lehre bildet unter anderem die Grundlage für I Ging, Shiatsu, Ajuveda, Qi Gong und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

Die Theorie der fünf Elemente ist eine Daoistische Naturbeschreibung und tritt als schöpferische Funktion des großen Einen, als Yin und Yang im Dualismus, in Erscheinung. In dieser Theorie ist der Mensch ein Teil des Kosmos und wird durch die kosmische Kraft des Qi belebt. Qi – auch als Ki,

Odem, Prana oder Lebensenergie bekannt – fließt durch die Energieleitbahnen (Meridiane) des menschlichen Körpers.

Wie wird nun der Mensch mit genügend Qi versorgt? Nach chinesischer Auffassung ist das bei der Geburt eines Menschen von den Eltern vererbte Qi irgendwann verbraucht; damit geht das Leben zu Ende. Jedoch haben wir die Möglichkeit, unser Qi wieder aufzufüllen: mit Qi Gong Übungen, guter Atemtechnik, Meditation, guter Ernährung und vielem mehr. Mit den genannten vier Aspekten zur Regeneration des Qi werden wir uns an diesem Wochenende näher befassen.

Die fünf Elemente

Jedem der fünf Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall sind jeweils ein Organ und ein Hohlorgan zugeordnet. So gehören beispielsweise zum Element Wasser die Niere und die Blase. Auch ein Sinnesorgan wird zugeordnet. Das sind beim Element Wasser die Ohren. Ebenfalls werden jedem Element eine Farbe (siehe Grafik), eine Jahreszeit, ein Geschmack usw. zugeordnet.

Wir werden in diesem Workshop auf die wichtigsten Zuordnungen eingehen.

Der Fokus des Workshops liegt auf dem Erlernen der Fünf Elemente Übungen. Da es mehr als 50 Einzelübungen gibt, ist in der Kursgebühr auch eine Übungs-CD enthalten, mit deren Hilfe die Teilnehmenden das Erlernte zu Hause weiter üben und vertiefen können. Zu den Kochmethoden der Fünf Elemente Küche gibt es ebenfalls ein kleines Skript inklusive.

Zur Vertiefung der Qi Gong Kenntnisse bieten wir jahreszeitlich zusätzlich kleine Extra-Workshops (jeweils ca. 6 Stunden) zum jeweils passenden Element inklusive Kochen nach dem jeweiligen Element an. Die Termine dafür werden noch bekanntgegeben.

