



Qigong Kraft

Dialog mit der eigenen Lebensenergie

Qigong

Wochenend-Seminare in Le Creux des Biches, Jura

2022

mit Manuela Tuena



Winter 22./23. Januar 2022
Frühling 16./17. April 2022
Sommer 23./24. Juli 2022
Herbst 15./16. Oktober 2022

2022 - Regelmässige Übungsmöglichkeiten in der urtümlichen Landschaft des Jura: in jeder Jahreszeit findet ein Qigong-Seminar statt. An jedem der vier Wochenenden bearbeiten wir unterschiedliche Schwerpunkte. Die Grundform aller Seminare bilden die 8 Brokate.

Jedes Seminar ist thematisch in sich abgeschlossen und kann einzeln besucht werden. Gleichzeitig bieten die Seminarangebote eine Vertiefung ins Übungssystem und einen kontinuierlichen Aufbau, körperlich, mental und energetisch. Wir können in einen Entwicklungsprozess einsteigen, individuell angepasst bezüglich dem eigenen Mass, Bedürfnis und Tempo.

Alle Seminare beinhalten sowohl Übungen in Ruhe wie auch Bewegungsübungen, wobei besonderen Wert auf die Verbindung von inneren und äusseren Aspekten gelegt wird.

„Qi“ bedeutet „Energie“, „Gong“ bedeutet „Arbeit“, d.h. Qigong ist die Arbeit mit der Lebensenergie. Qigong ist ein Selbstübungssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin und führt zu einer gesunden Eigenregulation. Die 3 Mittel des Qigong sind: Körperhaltung (bzw. Bewegung), Atmung und Aufmerksamkeit. Anders ausgedrückt: Wir üben mit dem Körper, unserer Seele und dem Geist die Schiefen und Einseitigkeiten unseres Lebens auszugleichen, um Gesundheit zu stabilisieren.

Teilnahme

Sowohl unerfahrene wie auch bereits erfahrene Übende, unabhängig von Geschlecht und Alter, sind willkommen.

Die 8 Brokate

„Brokat“ (jin), die Bezeichnung eines wertvollen, gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde, bringt die Freude an diesen Übungen, die Wertschätzung und Achtung ihnen gegenüber zum Ausdruck. Der Begriff jin ist mit der Vorstellung von Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden. Dies gilt es auch beim Praktizieren der 8 Brokatübungen zu berücksichtigen.

Kursort ANCIENNE GARE DU CREUX-DES-BICHES
Raum für Kultur, Entwicklung und Erholung
Le Creux des Biches 2
2340 Le Noirmont/JU
www.creux-des-biches.ch

Kurszeiten Sa 9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20:30-21:30 Uhr
So 9-12 Uhr / 14-17 Uhr
Anreise Freitagabend (Aufpreis für die Unterkunft) oder Samstagmorgen möglich.

Kosten Kurskosten: 290.-
Unterkunftskosten (inkl. Vollpension und Kurtaxe): Fr. 184.-

Mitnehmen Eigenes Sitzkissen und Woldecke
Bequeme Kleidung
Notizmaterial
Je nach Wetter üben wir im Seminarraum oder auch draussen in der Natur.

Anmeldung Verbindliche Anmeldung an:
Manuela Tuena
E-Mail: manuela.tuena@bluewin.ch
Tel: 078 711 76 26
Die gesamten Seminarkosten (Kurs und Unterkunft) sind zur Bestätigung der Anmeldung auf das folgende Konto zu überweisen:
Manuela Tuena,
Hauptstrasse 3, 3251 Wengi b. Büren
Postkonto: CH58 0900 0000 8022 8299 8

Zu beachten Annullierungsgebühren bei einer Absage:
Bis 2 Monate vor Kursbeginn 50%, ab 1 Monat 80% der Kurs- und Unterkunftskosten.
Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bei Interesse und Fragen freue ich mich auf eine Kontaktaufnahme.

Manuela Tuena www.qigong-kraft.ch
Dipl. Qigong-Lehrerin
Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui

Kursinhalte 2022

Winterseminar 22./23. Januar Der kleine Himmelskreislauf

Der kleine Himmelskreislauf ist eine der wesentlichsten Übungen des Daoismus. Das Qi wird entlang der zwei Hauptmeridiane, dem Renmai und Dumai, geführt und umkreist dabei das untere, mittlere und obere Dantian.

Der kleine Himmelskreislauf harmonisiert das gesamte energetische System des Körpers, da er den Zugangspforten der Chakren und Dantians entlangläuft.

Bevor wir den kleinen Himmelskreislauf üben, bauen wir eine stabile Verwurzelung im unteren Dantian auf: den ganz kleinen Himmelskreislauf.

Der kleine Himmelskreislauf gehört zu den stillen Formen im Sitzen. Der Geist – die Kraft der Vorstellung – führt das Qi. Ausgleichend zur Übung in Ruhe werden wir jedoch auch in der Bewegung üben.

Anmeldefrist: 24. Dezember 2021

Frühlingsseminar 16./17. April Spannungsbögen – die inneren Verbindungen

Spannungsbögen sind struktureller Bestandteil der Qigong-Übungen und grundsätzlich bei allen Formen wahrzunehmen und nachzuzeichnen. Alle Körperbereiche sind durch Spannungsbögen miteinander verbunden. Wird das Spannungs-Entspannungs-Verhältnis reguliert, verbessert sich die Energie-Durchlässigkeit im Körper und die Kraftübertragung wird optimiert.

Wenn sich die einzelnen Verbindungen und das Zentrum mehr und mehr zusammenfügen, beginnt sich allmählich eine Einheit und Verbundenheit im Körper darzustellen, was zu einer sehr angenehmen Erfahrung führt.

Wir werden diese elastischen Verbindungen sowohl in der Bewegungsform im Stehen erarbeiten, wie auch in den Ruheübungen vertiefen.

Anmeldefrist: 7. Februar 2022

Sommerseminar 23./24. Juli Die Wirbelsäule – frei beweglich und aufgerichtet

Die Wirbelsäule ist unser Rückgrat. Sie ist die Hauptstütze des Körpers. Sie wird auch „Himmelssäule“ genannt und ist „die Brücke zum Paradies“. Für die Daoisten stellt sie die Verbindung zwischen Himmel und Erde dar. Wirbelsäulenübungen sind somit aus dem Standpunkt der chinesischen Medizin gesehen von grösster Wichtigkeit.

Durch die sanften Bewegungen der Wirbelsäule wird das Nervensystem angeregt und sämtliche Organe des Körpers werden stimuliert. Doch was am wichtigsten ist: Der Fluss des Qi durch das Rückenmark zwischen Körper und Gehirn wird unterstützt.

Der Schwerpunkt an diesen zwei Tagen liegt bei der Bearbeitung der Wirbelsäule. Wir werden sowohl in der Bewegung im Stehen, wie auch in der stillen Form im Sitzen üben.

Anmeldefrist: 2. Mai 2022

Herbstseminar 15./16. Oktober Die 8 Brokatübungen in freier Form

Das Üben in freier Form bedeutet, dass die Essenz der einzelnen Übungen mit der Inspiration der Übenden (ihren Besonderheiten, Fähigkeiten und Bedürfnissen) verbunden wird. Daraus resultiert dann die freie Gestaltung der äusseren Bewegungsmuster.

Je freier die Formen praktiziert werden, desto bedeutsamer werden die ihnen innewohnenden Regeln und Gesetzmässigkeiten. Das Üben in freier Form erfordert, dass die Kriterien zur Vertiefung schon zu einem gewissen Mass verwirklicht werden können.

An diesem Wochenende werden wir ausgewogen im Stehen und im Sitzen, in der Bewegung und in der Ruhe üben. Wir spüren die eigenen inneren Bedürfnisse und Impulse auf und bringen sie in der äusseren Bewegungsform zum Ausdruck.

Anmeldefrist: 2. August 2022



Le Creux des Biches 2021

«Die Übung entsteht im Inneren, in unserem Herzen, in unserer Vorstellung und entfaltet sich nach aussen in Gestalt, Bewegung und Kraft.»

Jiao Guorui