Weitere Infos

Seminarort
Evangelisches Zentrum
Kloster Drübeck
Klostergarten 6
38871 Drübeck

Es sind für 10 Teilnehmer*innen jeweils ein Einzelzimmer für dieses Seminar von der Qigong Fachgesellschaft reserviert. Es benötigt Ihrerseits keine weiteren Zimmeranfragen beim Kloster Drübeck.

Haben Sie reserviert und können nicht am Seminar teilnehmen, steht eine Ausfallgebühr an.

Absageformalitäten:
4 Wochen vor Anreise 60% des Logispreises.
1 Woche vor Anreise 90% des Logispreises.

Den Betrag für Verpflegung /Unterkunft und der Kurtaxe von 2,50 € pro Tag, entrichten Sie bitte **selbst** am Tag Ihrer Abreise an der Rezeption des Klosters Drübeck.

Preis für die Unterkunft;
Einzelzimmer:
88,00 € pro Nacht, mit Frühstück
*zzgl Verpflegung**

***Kosten der Verpflegung.**
73,50 €, enthalten sind: 2x Mittagsbuffet, 1x Vesper sowie 2x Abendbuffet. Zusätzlich: 2x Kaffee/Teepause und Kaltgetränke im Tagungsraum.

Bitte beachten: Das Mitbringen von eigenen Getränken während des gesamten Aufenthaltes ist nicht erlaubt. Bei Nichtbeachtung berechnet das Seminarhaus 10,00 € pro Tag.

Essenswünsche hinsichtlich von Verträglichkeit und Mahlzeiten bitte rechtzeitig **vor** Anreise an der Rezeption vereinbaren.

Seminargebühr

263,00 € zzgl. Uterk./Verpfl.

238,00 € zzgl. Uterk./Verpfl. für QFG Mitglieder

Änderungen vorbehalten

QIGONG FACHGESELLSCHAFT e. V.

ANMELDUNGEN & INFOS UNTER:

Veranstalter
Qigong Fachgesellschaft e. V.
Bleicherweg 33
25361 Krempe

Mobil: 0152 27 03 62 46

E-Mail:
kontakt@qigong-fachgesellschaft.de

Seminarleitung
Im Joon u. Burghart Büssing
Elmstraße 5
38173 Volzum Gem. Sickte

Mobil: 0170 3 14 89 64

E-Mail:
ib-buessing@htp-tel.de

Im Joon Büssing
Qigong-Kursleiterin mit Schwerpunktsetzung: *„Spiel der fünf Tiere* und das *Daoyin Yangsheng Gong* - Daoyin Übungen zur Lebenspflege

Burghart Büssing
Absolvent des Kontakt Studiums ***„Qigong“***, Gesundheitsförderung und Bewusstseinsbildung durch selbstregulative Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ***Qigong***, an der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg, zweijährige akademisch orientierte Ausbildung mit dem Abschluss:
„Diploma of Advanced Studies (DAS)“

Qualität geprüft durch die QIGONG-FACHGESELLSCHAFT e.V. – Gültig bis zum 21.06. 2029

QIGONG FACHGESELLSCHAFT e. V.

Das Lehren mit Worten ist nicht so gut
wie das Lehren mit dem Leib.
(Chinesische Redewendung)

Das Spiel der 5 Tiere



Qigong im Kloster

12. - 14. Nov. 2027

Das Spiel der Fünf Tiere -Wu Qin Xi-

Der daoistische Philosoph Zhuang Zi (3-2-Jh.v.Chr.) erwähnt die Übungen von Tieren in seinen Schriften.

„Das Spiel der Fünf Tiere“ wurde von führenden Qigong-Meistern Chinas maßgeblich von der Sporthochschule Shanghai unter der Leitung der „Chinese Health Qigong Association“ des Sport-Ministeriums als Gesundheits -Qigong eingestuft.

Das Übungssystem wurde von Hua Tuo entwickelt, einem führenden Arzt aus der Östlichen Han-Dynastie (25-220). Hua entwickelte sein System auf Grundlage bestehender traditioneller antiker chinesischer körperlicher Übungen.

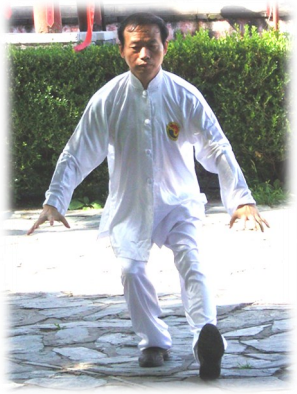
„Verunreinigungen ausscheiden und frische Luft einatmen, den Gang eines Bären nachahmen und wie ein Vogel seine Flügel strecken, verlängert die Lebenszeit“. Dies ist der älteste Hinweis auf die Idee der Gesundheitsvorsorge durch Nachahmung der Bewegungen wilder Tiere.

Reihenfolge: Der Tiger, Der Hirsch, Der Bär, Der Affe, Der Vogel (Kranich)

Die Imitation der Bewegungen der Fünf Tiere und die Kombination von körperlichen mit geistigen Übungen stärken Muskeln und Knochen, fördern den Kreislauf von Blut und Qi und beeinflussen auch unser Verhalten positiv.

Die ruhigen und fließenden, harmonischen und symmetrischen Übungen wirken sich vorteilhaft auf die Organsysteme und auch auf die Haupt-Leitbahnen Ren und Du aus. Das beständige Üben fördert positive Einflüsse auf den Körper und hat Wirkung auf den geistigen Zustand. Auch das Herz-Kreislauf- und das Atemwegssystem werden positiv beeinflusst. Neben den erfolgreichen Wirkungen auf Körper und Geist stärken die Übungen die körperliche Beweglichkeit, Vitalität und Lebenskraft.

Ablaufplan



Die Seminarzeiten sind am Freitag von 15:30 bis 20:15, am Samstag von 7:15 bis 12:00, 15:30 bis 20:15, am Sonntag von 7:15 bis 12:00 Uhr.

Es werden 15 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten unterrichtet.

Die einzelnen Tage:

Freitag, (12.11.2027)

Es wäre schön, wenn Sie schon ab 15:00h da wären, damit wir Organisatorisches vorher erledigen können. *Treffpunkt Seminarraum.*
Ab 15:30h - 18:00h findet in dem uns zugewiesenen Seminarraum die erste Unterrichtseinheit statt. Um 18:00h - 19:30 Abendessen .
Nach dem Abendessen beginnt der Unterricht ab 19:30h und endet um 20:15h.

Samstag, (13.11.2027)
Beginn 7:15h im Seminarraum, wenn das Wetter es in dieser Zeit zulässt, findet diese Unterrichtseinheit draußen statt und endet um 8:00h.
Ab 8:00h wird ein Frühstück gereicht.
Die nächste Übungseinheit beginnt 9:30h und endet um 12:00h
Ab 12:00h Mittagessen.
Beginn dann wieder um 15:30h mit dem Unterricht, der um 18:00h endet.
Um 18:00h - 19:30 Abendessen
Nach dem Abendessen beginnt der Unterricht wieder ab 19:30h und endet um 20:15h.

Sonntag, (14.11.2027)
Beginn 7:15h im Seminarraum, wenn das Wetter es in dieser Zeit zulässt, findet diese Unterrichtseinheit draußen statt und endet um 8:00h.
Ab 8:00h wird ein Frühstück gereicht.
Die nächste Übungseinheit beginnt 9:30h und endet um 12:00h.
Das Seminar endet mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Eine bequeme Sport- oder Freizeitkleidung ist vorteilhaft. Straßenschuhe sind im Seminarraum nicht erwünscht.

