

Die Qi Gong - Form „Der fliegende Kranich“

begleitet mich seit vielen Jahren in den unterschiedlichsten Lebenslagen und Umbruchsituationen. Der stolze Vogel ist stets an meiner Seite, nicht umsonst steht er in der chinesischen Mythologie für Langlebigkeit und Glück.

Nach und nach kamen und kommen weitere Qi Gong Formen dazu und auch der Wunsch diese weiter zu geben. Also absolvierte ich die dreijährige Ausbildung „Qi Gong und meditative Körperarbeit“ im Bewegungszentrum für Frauen Bellzett in Bielefeld.

Bald darauf tauchte ich tiefer in die Traditionelle Chinesische Medizin ein und es folgte eine dreijährige Ausbildung zur ZenShiatsu-Therapeutin. Für mich ist es eine große Freude, Menschen in ihren Prozessen zu unterstützen und darin ihre Selbstheilungskräfte zu stärken. Die Verbindung von Shiatsu und Qi Gong bietet hierfür eine gute Möglichkeit.



Kurszeiten

Freitag 17 Uhr - 19 Uhr
Samstag 10 Uhr - 13 Uhr + 16 Uhr - 19 Uhr
Sonntag 10 Uhr - 13 Uhr
Sa/So 8 Uhr - 8.45 Uhr Morgenübung

Kursgebühr 180€

160€ bei Anmeldung bis 15.03.2012

Information und verbindliche **Anmeldung** unter
info@shiatsu-plus-qigong.de
Tel.: 030 - 22 808 531

Überweisung der Kursgebühr auf mein Konto

Bettie Höflich

Ktonr. 601 239 2026
BLZ 100 500 00 Berliner Sparkasse
Betreff: Qi Gong im Allgäu

Ort

Anmeldung und Buchung der Übernachtung im
Frauenhof im Allgäu
Greut 1
87457 Kimratshofen
Tel.: 08373 - 987 447

Unterkunft 23€ - 31€ (EZ, DZ) pro Nacht

Verpflegung 54€ (VP) für das Seminar

Unterkunft und Verpflegung werden vor Ort bezahlt.

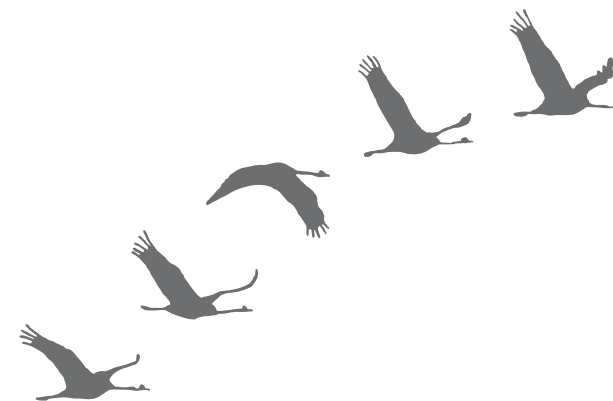
Anreise Freitag ab 16 Uhr

Abreise Sonntag bis 14 Uhr

Eine gute Wegbeschreibung gibt es auf der Homepage des Frauenhofs
www.frauenhofimallgaeu.de

Bei der Bildung von Fahrgemeinschaften bin ich gerne behilflich.

Weitere Kurse unter
www.shiatsu-plus-qigong.de



Kranich Qi Gong
im Allgäu

27. - 29. April 2012

Seminar für Frauen
mit Bettie Höflich

Qi Gong

Die Tradition der Qi Gong Übungen geht lang bis vor unsere Zeitrechnung zurück.

Dem Bewegungssystem aus China liegt die Traditionelle Chinesische Medizin zugrunde.

Langsame, weiche und tänzerisch wirkende Bewegungen, verbunden mit innerer Spannkraft kennzeichnen diese Übungen. Sie erleichtern Sammlung und Entspannung, unterstützen Heilungsprozesse und stabilisieren die Gesundheit.

Die universelle Lebensenergie Qi wird geweckt und gesammelt. Aus den Übungen in Ruhe (Meditationen und Entspannungsübungen) kommen wir in die Bewegung und kehren zur Ruhe zurück.

Die Übungen sind in jedem Lebensalter erlernbar. Sie können überall und ohne Hilfsmittel ausgeführt werden.

Mir ist wichtig, dass alle Übungen individuell angepasst werden können, was z.B. bedeutet, dass ich im Stehen und im Sitzen unterrichte, Leistungsanspruch, der uns (leider) mitgegeben wurde, zu minimieren, einen Raum zu schaffen, wo „funktionieren“ nicht das Wichtigste ist, sondern der Spaß am Tun, sich selbst liebevoll zu begegnen und neben bequemer Kleidung sowohl Geduld als auch Humor mitzubringen.

Siehst du den Kranich dort oben auf dem Felsen?

In der fernöstlichen Mythologie steht der Kranich für Langlebigkeit und Glück.

Seine Bewegungen sind ruhig und kraftvoll, elegant und anmutig.

Seine energetisch weichen und tänzerischen Bewegungen sind die Inspiration für das Kranich Qi Gong. Er liebt den Tanz, die Bewegung, das Spiel und den Flügelschlag.

Kraniche haben die Menschen schon immer fasziniert und mit dieser Übungsfolge können die Bewegungen des Kranichs nach empfunden werden.

An diesem Wochenende werden wir aus der Stille in die Bewegung gehen und wieder zurück.

Immer im Kontakt mit dem eigenen Herzen und den Wurzeln in uns.

Uns sammeln nach innen und in Kontakt gehen nach außen, um dem Wandel, in dem wir uns innerhalb des Rad des Lebens befinden, achtsam begegnen zu können.