



Elementar Reisen

Tai Chi Qi Gong

Die fest strukturierten Seminare bestehen aus Atem-
/Bewegungsübungen, Selbstmassagen und Meditationen.
Wir lernen, Bewegung, Atem und Wahrnehmung einzusetzen, um
das Fließen der Lebensenergie zu spüren und zu lenken.
Auf diese Weise können Energieblockaden beseitigt werden.
Wenn die Lebensenergie ungehindert fließt, entstehen innere
Ruhe, Harmonie und Heilung.
Die vermittelten Inhalte bilden ein selbstständiges
Gesundheitsprogramm für das alltägliche Leben.
Die Kurse finden im Freien in einer ruhigen, traumhaften
Olivenhaine (siehe Bild unten).
Der geräumige Seminarraum (etwa 100 qm) ist aus Holz gebaut.
Matten und Kissen sind vorhanden.
Teilnehmer: 6–22 Personen

Auszug aus den Qi Gong-Seminaren:

- Atemübungen im Stil des Tai Chi / Qi Gong
- „Die Rückkehr des Frühlings“, eine spezielle Übung zur Entgiftung des Körpers
- „Die Seidenraupeübung“, den kosmischen Qi sammeln und die sieben Chakren (das Drüsensystem) ergießen.





Elementar Reisen

- Taoistische Meditationen, welche die Meridiane des Körpers öffnen. Sie führen auf einer natürlichen Art zu dem speziellen „Qi Gong – Zustand“, einem tiefen Ruhezustand, der zum Wohlbefinden und zur ganzheitlichen Selbsttherapie beiträgt.
- Die Bildung des goldenen Lichts, eine meditative Übung die auf der Theorie der „Fünf Elemente“ der traditionellen chinesischen Medizin und der taoistischen Lehre der inneren Alchemie aufbaut. Sein Hauptziel ist das heilende Licht im unteren Dantian (im Unterbauch) hervorzubringen, um es dann im ganzen Körper zu verbreiten. Diese Übung entgiftet und revitalisiert die inneren Organe und harmonisiert gleichzeitig die Emotionen. Sie ist einfach zu lernen und bildet das Fundament für fortgeschrittene Meditationsverfahren des inneren Taoismus.
- Die Fundamentale Übung, eine meditative Übung welche die unteren Chakren des Beckens öffnet.
- Hso Wan, „Alles Vergessen“, eine klassische Entspannungsübung der taoistischen Tradition
- Der Kleiner Himmlischer Energiekreislauf
- Selbstmassage des Gesichts und des Kopfes die die Sinne fördert und die inneren Organe revitalisiert; ein ausgezeichnetes „Kosmetikum“ für Gesicht und Haut.





Elementar Reisen

- Eine spezielle Magen- und Unterbauchmassage zur Kräftigung des Verdauungs- und Nervensystems
- Die Theorie der „Fünf Elemente“ und ihre Anwendung im Alltag
- Die „Sechs heilenden Laute“

Tagesablauf – Qi Gong (außer an den 4 Wandertagen und dem Ruhetag)

- 07:30-08:30 Heilende Atem- und Körperübungen
- 08:30-09:30 Frühstück
- 10:00-12:30 Sanfte Bewegungen zur Revitalisierung und Langlebigkeit
- 12:30-18:00 Frei zum Baden, Entspannen und Strandgenuss
- 18:00-19:30 Entspannungsübungen und Meditation
- 19:30-21:00 9-mal gemeinsames Abendessen
- 21:00-22:30 Abendveranstaltung in geselliger Runde mit Tanz, Vortrag usw.

