

Feuer - Qi Gong



Einführung und Vertiefung

1. Juni 2024 in Bern

Inhalt:

«Geh aus, mein Herz, und suche Freud in dieser schönen Sommerszeit ...» so lautet der Auftakt eines alten Kirchenliedes von Paul Gerhard ...

Wir stimmen uns mit Feuer-Energie Qi Gong auf den kommenden Sommer ein. Die Lehre der fünf Wandlungsphasen der chinesischen Philosophie und Medizin (TCM) ordnet die Feuer-Energie der Sommerzeit zu. Feuerenergie meint aufsteigende und sich ausbreitende Energie. Dies zeigt sich in der Natur, wo alles in die Höhe und in die Fülle wächst. Feuer bedeutet ausserdem Wärme, ja Hitze – es symbolisiert Yang Energie. Wärme braucht auch unser Herz – und es kann Herzwärme ausstrahlen. So ordnet die erwähnte Lehre dem Element Feuer das Organ Herz zu.

Doch Feuer-Energie-Qi Gong lässt unser Feuer nicht einfach wild lodern. Es wird geweckt und besänftigt, belebt und harmonisiert, nicht nur im Herzen, sondern in allen drei Energiezentren Bauch/Atem, Herz und Geist. Mit wunderbar sanften, kreisenden und nährenden Bewegungen wird dein heilendes Lebensfeuer aufgebaut und auf seinem Höhepunkt durch die Kraft deines Geistes in die ganze Schöpfung ausgebreitet.

Vorkenntnisse brauchst du zum Erlernen dieser Form nicht. Wenn du welche mitbringst, kannst du sie vertiefen.

Leitung:

Dorothea Egger, freischaffende Theologin. Lernte Shibashi bei Sr. Mary John Mananzan, Philippinen, kennen und vertiefte ihre Übungspraxis während mehrerer Jahre mit Sr. Marimil Lobregat vom Qi Chinese Healing College in Sydney, Australien, sowie durch eine Qi Gong Ausbildung mit Diplomabschluss bei Meister Qingshan Liu, München. Praktiziert seit 1997 Shibashi und weitere Qi Gong Formen.

Kurszeiten: 9.30-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

Ort: Restaurant Veranda, Gartenraum, Schanzeneckstr. 25, 3012 Bern

Kosten: CHF 150.-
Bitte Betrag vor dem Kurs überweisen. Ermässigung auf Anfrage.

Mitbringen:

Dicke Socken oder Turnschlappen, Wasserflasche, Notizmaterial

Mittagessen:

Picknick im Kursraum oder Essen in einem Restaurant in der näheren Umgebung. Das Restaurant Veranda ist am Samstag leider geschlossen.

Anmeldung bis 13. Mai 2024:

Bitte mit Angabe von Adresse und Telefonnummer bei Dorothea Egger - thea.egger@bluewin.ch oder Tel.: 026 322 17 70

Information:

Dorothea Egger, s. oben und www.shibashi-net.ch

Annulationsbedingungen:

Bei Abmeldung ohne Ersatz, weniger als zehn Tage vor Kursbeginn: Übernahme von 50% der Kurskosten.
Bei Krankheit Vereinbarung gemäss Absprache.

Solidaritätsbeitrag:

Bei genügend Anmeldungen gehen 10% der Kurseinnahmen an ein Fastenopferprojekt auf den Philippinen.