

Breite deine Flügel aus!



Einführung ins Wildgans-Qi Gong

Inhalt:

Die wunderschöne Bewegungsabfolge des Wildgans-Qi Gong (Dayan-Qi Gong) widerspiegelt den Lebenszyklus einer Wildgans: Schlüpfen aus dem Ei, Putzen des Gefieders, erster Flug, Aufgehoben-Sein im Kollektiv des Schwarms, Nahrungssuche, Nestsuche. Die Form lädt zu einem Lebenstanz ein, der unsere tiefsten Sehnsüchte wecken und nähren kann: den Wunsch, immer wieder neu geboren zu werden, das Verlangen nach Freiheit und Extase, das Bedürfnis nach Eingebunden-Sein in einer Gemeinschaft, den Hunger nach Lebendigkeit, das Sehnen nach Ruhe und Beheimatung.

Basierend auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) belebt und stärkt die Wildgans-Form die energetischen Systeme des Körpers und fördert so ganzheitliches Heilwerden für Körper, Seele und Geist.

Das Erlernen der Form setzt keine Fitness voraus, erfordert jedoch eine gewisse Beweglichkeit.

Video zur Form: www.shibashi-net.ch unter „Über Shibashi Qi Gong“ – „Qi Gong Formen“

Leitung:

Dorothea Egger, freischaffende Theologin. Lernt Shibashi bei Sr. Mary John Mananzan, Philippinen, kennen und vertieft 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.

Daten:

5. September 2024: Teil 1, 19. September 2024: Teil 2. Teil 1 baut auf Teil 2 auf.

- Ort:** Restaurant Veranda, Gartenraum, Schanzeneckstr. 25, 3012 Bern
- Kurszeiten:** 9.30 bis 12.30 Uhr - 14.00 bis 16.30 Uhr
- Kosten:** CHF 300.- Bitte vor Kursbeginn einzahlen. Ermässigung auf Anfrage.
- Mittagessen:** Auf Wunsch reserviere ich im Restaurant Veranda einen Tisch.
Ebenso möglich: Picknick im Kursraum.
- Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder warme Socken, Notizmaterial.
- Anzahl:** Mindestens 8, höchstens 12 Teilnehmende.

Information und Anmeldung bis 16. August 2024:

Dorothea Egger - 026 322 17 70 - dorothea.egger@shibashi-net.ch - www.shibashi-net.ch
Bitte Namen, Adresse, Tel. und E-mail angeben.

Annulationsbedingungen:

Bei Abmeldung ab zehn Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kurskosten verrechnet.
Bei Krankheit Vereinbarung nach Absprache.

Solidaritätsbeitrag:

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