

SGQT-Weiterbildungswochenende 2./3. Juli 2022

Kirchgemeindehaus Hottingen, Asylstrasse 36, 8032 Zürich

Zur Auswahl gibt es für jeden halben Tag jeweils zwei Angebote:

<p>Samstag 09.30 – 12.00 Uhr</p>	<p>Petra Martinet: Primordial Qi Gong Primordial Qi Gong ist ein wunderschönes, 3-dimensionales Bewegungsmandala, das die Intuition und den Geist fördert, den Effekt der Zeit zurück dreht und die 5 Elemente ausgleicht, was zu emotionaler Harmonie führt. Es ist eine uralte, kompakte Qi Gong Form, welche alle primären Aspekte der daoistischen Philosophie enthält: Das Konzept von Yin und Yang, die Beziehung von Himmel, Erde und Mensch, die 5 Elemente, das I Ching, das Ba Gua und Numerologie.</p> <p>www.kunsterenergie.ch</p>
<p>09.30 – 12.00 Uhr</p>	<p>Cathy O’Hare und Sven Christinger: Yiquan Yiquan bedeutet wörtlich übersetzt „Geist-Kampfkunst“. Es ist eine innere Kampfkunst und eine der ältesten Formen des Qigong. Beim Yiquan ist die Kultivierung des Geistes und die Entwicklung der inneren Kraft besonders wesentlich. Dadurch entsteht ein Zustand tief gehender Ruhe und starker Vitalität. Yiquan ist eine fundierte Basis für Qigong und Taijiquan und die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.</p> <p>www.ohare.ch / www.yiquan-züri.ch</p>
<p>Samstag 14.00 – 16.30 Uhr</p>	<p>Lukas Häne: Deep Qi Discharge Qigong (für Fortgeschrittene) Kurze harte Qigong Methode zum Ausleiten von Waste Qi aus tieferen Schichten, ergänzend zur eigenen Routine. Nicht geeignet für geschwächte Personen mit Bluthochdruck, Atemwegserkrankungen oder Osteoporose.</p> <p>www.taichiclub.ch</p>
<p>14.00 – 16.30 Uhr</p>	<p>Gerold Gerber: Taiji-Qigong: Der Tageslauf der Krähe Eine schöne Qigong-Form siehe: https://www.youtube.com/watch?v=fAMVgZ4NzKw</p> <p>www.wolken-haende.de</p>

<p>Sonntag 09.30 – 12.00 Uhr</p>	<p>Qi Wang: Einführung in Zhineng Qigong: Basistheorie und Methoden Professor Dr. Ming Pang ist ein pionierhafter Qigong-Grossmeister. Er hat die Essenz von Qigong aus verschiedenen Disziplinen (daoistisch, buddhistisch, konfuzianistisch, medizinisch, auch Taiji und Kampfkunst) herausgefiltert und eine neue einfache und effiziente Qigong-Form als Selbstheilungsmethode, das Zhineng Qigong, entwickelt.</p> <p>Qigong Institut Dr. Wang / www.qigong-institut.ch</p>
<p>09.30 – 12.00 Uhr</p>	<p>Marko Nedeljkovic: Taiji Bang – Grundlagenübungen mit dem Taiji Kurzstock Spielerisch fokussiert werden lockernde und dehnende Aufwärm- und Taiji-Grundlagenübungen mit dem Kurzstock vermittelt. Durch das achtsame, wiederholte Ausführen dieser Übungen werden grundlegende und zentrale Bewegungsaspekte immer klarer erlebbar. Geeignet für alle, die offen für Neues sind. Das Material wird zur Verfügung gestellt.</p> <p>www.space2be.ch</p>
<p>Sonntag 14.00 – 16.30 Uhr</p>	<p>Sabine Gansler: Gefühle und Emotionen in der Qi Gong Praxis <i>„Jede Krankheit kommt vom Herzen; die Schlüsselrolle der Emotionen in der klassischen chinesischen Medizin“</i> (Sinologe Dr. Heiner Frühauf). Rituelle Handlungen, wie sie im Qi Gong praktiziert werden, machen den Weg des Herzens frei. Wir können unser Bewusstsein schulen, Frequenzen klar unterscheiden lernen und der Yin-Qualität Emotion Raum geben. Geist und Emotion begegnen sich mit der Erlaubnis des emotionalen Ausdrucks in einer Form reiner Präsenz. Das Wertvolle in meinem Verständnis ist die Befreiung von durch Traumata blockierten und unterdrückten Emotionen. Öffnen ist Ausdruck, Ausdruck befreit.</p> <p>www.gansler.ch</p>
<p>14.00 – 16.30 Uhr</p>	<p>Markus Hauser: Sensibilisierung unserer Hände - Lohan Qi Gong-Übungsreihe nach Hong Li Yuan - Partnerübungen Gut fühlende oder gut „hörende“ Hände bilden eine Voraussetzung für ein gutes Tui Shou. Das regelmässige Praktizieren dieser Qi Gong-Übungsreihe verbessert die Sensibilität unserer Hände.</p> <p>www.taiji-aarau.ch</p>