

Qi Gong der „8 Brokate / Ba Duan Jin“ mit „TCM Grundlagen + Moxa-Selbstanwendung“ im Herbst-Retreat 2023 in der Fränkischen Schweiz



Wann: 28. Oktober bis
02. November 2023

Wo:
Markt Königstein i. d. Opf.
Seminarhaus Kunstmühle

Wer: Es begleitet dich:
Annette Deinzer
Qi Gong Lehrerin
Dr. rer.nat. Yvonne Güttinger
Heilpraktikerin Chinesische
Medizin und Akupunktur

Seminarpreis:
890 € Frühbucherpreis bis
30.05.2023
1.150 € regulär

Unterkunft + Voll-Verpflegung:
DZ/EZ 70 - 78 €/ Tag
vor Ort zu bezahlen
Bettwäsche 5,00 €, sowie
Handtücher 1,00 € können gegen
eine Gebühr ausgeliehen
werden.

Voll-Verpflegung als Tagesgast
bei auswärtiger Unterkunft
52 €/ Tag

Du hast Lust dir eine Auszeit zu gönnen, Kraft zu tanken, mit Gleichgesinnten in das Thema Qi Gong und TCM einzutauchen, die Schönheit der Natur zu genießen und sich verwöhnen zu lassen?



Gemeinsam lernen wir das **Qi Gong der 8 Brokate / Ba Duan Jin**, erleben **Meditation in Bewegung und Stille**.

Du bekommst eine Einführung in die **Chinesische Medizin** und lernst **praktische Aspekte** dieser ganzheitlichen Medizin kennen:
> **Diagnosemethoden**, wie beispielsweise Zungendiagnose und Bauchdiagnose
> **Konzepte der Chin. Medizin**, wie Yin/Yang, die Leitbahnen (jingmai), Fünf Wandlungsphasen (wu xing)
> **die Behandlungsmethoden** der Chin. Medizin, wie Akupressur und Moxibustion.

In der freien Zeit hast du die Möglichkeit das malerische Königstein zu erkunden und die Seele baumeln zu lassen.

Das ist uns wichtig: Eingebettet in den Tagesablauf ist unsere Praxis des Übens, des Lernens, genauso wie Essens- und Ruhepausen.

Du darfst das Angebot in vollem Umfang nutzen, du darfst dir wenn nötig mehr Auszeit nehmen.

Anmelden darfst du dich bei:
Annette Deinzer, Telefon 0 91 51 – 90 57 38
qigong@bewegungs-art.net
www.bewegungs-art.net

Qi Gong der „8 Brokate / Ba Duan Jin“ mit „TCM Grundlagen + Moxa-Selbstanwendung“ im Herbst-Retreat 2023

Wir wohnen im Seminarhaus Kunstmühle in sehr gemütlich gestalteten Zimmern. Zu den Doppelzimmern gehört je ein Bad, bei den 3 Einzelzimmern wird 1 Bad gemeinsam genutzt. Wenn du außerhalb wohnst (es gibt 3 Hotels in Königstein) ist es gut, wenn du als Tagesgast beim Essen mit uns gemeinsam dabei bist.



Direkt an das Haus schließt sich ein schöner hauseigener Garten mit Obstbäumen und Feuerstelle an. **Wir werden verwöhnt** mit leckerem, vegetarischem Essen. Die Mahlzeiten werden täglich für uns, aus biologischen oder heimischen Zutaten, frisch gekocht und zubereitet.

Wir lernen das wunderbare und meist bekannte Qi Gong der 8 Brokate, den edlen Übungen, so wertvoll wie Seidenbrokat. Die 8 Brokate stärken dich, harmonisieren dich physisch und psychisch und verbinden dich mit dir selbst. Die Qi Gong Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und interessant. Stilles Qi Gong und Chan Meditation lässt uns tief eintauchen in unser Qi-Feld, in die Verbindung des All-Eins.

„Qi Gong“ ist die regelmäßige Arbeit mit dem Qi. **Die Grundgedanken und Denkweise der Chinesischen Medizin** zu erfassen, lassen dich die Arbeit mit dem Qi besser verstehen. Mit ersten praktischen Anwendungen, die wir dir vorstellen, kannst du ausprobieren und eigene Erfahrungen sammeln.

Unser Programm sieht folgendermaßen aus:

- Tag 1** **Samstag 28. Oktober 2023**
Anreisetag ab 14 Uhr bis 14.45 Uhr, Ankommen - Zimmer beziehen,
Beginn 15 Uhr mit Kennenlernrunde, Qi Gong, Abendmeditation
▶ Kaffee und Kuchen, Abendessen
- Tag 2 – 5** **Sonntag – Mittwoch 29. Oktober bis 01. November 2023**
Qi Gong am Morgen, lernen der 8 Brokate am Vor- und Nachmittag
TCM Einführung ca. 6 Stunden, Abendmeditation.
▶ Frühstücksbüffet, Mittagsimbiss, Kaffee + Kuchen, Abendessen
- Tag 6** **Donnerstag 02. November 2023**
Morgen-Qi Gong, Austausch beim
▶ Frühstücksbüffet, Mittagessen
Schlussmeditation, Ende gegen 13.00 Uhr

Wir freuen uns auf Dich *ANNETTE UND YVONNE*