

Qigong mit Tönen

Qigong ist ein Übungssystem, mit dem die Einheit von Körper, Geist und Seele angestrebt wird. Es ist ein grundlegender Bestandteil der Traditionell chinesischen Medizin (TCM) und wird seit Jahrtausenden praktiziert.

Nach dem Verständnis der TCM ist der Mensch gesund, wenn Qi (die Lebensenergie) ungehindert in den Meridianen (Energiekanälen) fließen kann und so alle Organe gut versorgt sind und dadurch harmonisch funktionieren können.

Durch regelmäßiges Üben von Qigong entfalten sich gesundheitliche und meditative Wirkungen, die das gesamte Leben positiv beeinflussen können. Eine besonders wirkungsvolle Variante sind dabei die Sechs Heilenden Laute.

Bei den Sechs Heilenden Laute handelt es sich um Qigong-Übungen, die Bewegungen mit dem Tönen von Lauten zusammenführen.

Ein großer Teil unserer Welt besteht aus Tönen, die sich in Schallwellen ausbreiten. Diese Schwingungen wirken auf den Körper: Manche schädigen (z.B. Straßenlärm), andere wiederum stärken unseren Körper und regen die Selbstheilungskräfte an.

六字訣

Die Sechs Heilenden Laute

Bei jeder der sechs Übungen wird jeweils ein bestimmter Organfunktionskreis angesprochen. Mit dem zugehörigen Laut wird das betreffende Organ sanft unterstützt und dadurch entlastet und gereinigt. Der entsprechende Bewegungsablauf aktiviert die Meridiane dieses Organfunktionskreises; so können sich Blockaden lösen.

Die Laute sind ein Teil des medizinischen Qigong und seit etwa 1.500 Jahren Bestandteil der chinesischen Medizin. Ihre Wurzeln reichen allerdings viel weiter in die Vergangenheit zurück.

Kursinhalte

Du lernst in diesem Workshop die Sechs Heilenden Laute und die Bewegungen dazu kennen. In der Gruppe wird beides erst einzeln und dann zusammen intensiv geübt. Du bekommst ebenfalls wichtiges Hintergrundwissen, um die Laute zum Wohlergehen für Dich und Deine Familie einsetzen zu können.

Bei regelmäßiger Anwendung

Die Sechs Heilenden Laute haben eine harmonisierende Wirkung auf die angesprochenen Organbereiche und fördern so das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit.

Die Übungen können sowohl vorbeugend zur Gesunderhaltung gemacht werden als auch spezifisch auf bestimmte Erkrankungen oder Disharmonien abgestimmt werden.

Für wen ist dieser Kurs geeignet

Die Qigong-Bewegungen zu den sechs heilenden Lauten sind für alle Altersgruppen und Übungs-Level geeignet. Du brauchst keine Vorkenntnisse, um teilnehmen zu können.

Die Grenzen der eigenen Fähigkeiten sind natürlich immer zu berücksichtigen, ebenso wie eventuelle Hinweise von Ärzten oder Heilpraktikern.

Kursleitung

Mechthild Wichmann-Kramp

Heilpraktikerin seit 1982 und zertifizierte Qigong Kursleiterin nach den Regeln des BVTQ Bundesverband Taiji und Qigong. Aus- und Weiterbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin (ABZ Nord, AGTCM und TCM University Chengdu), Akupunktur, Mykotherapie (Vitalpilzkunde), Wirbelsäulenthherapie nach Dorn & Breuss, Dunkelfeld-Diagnostik u.a.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:
Die sechs heilenden Laute

○ 16. November 2024

Anmeldeschluss: 10 Tage vor dem Starttermin

Name , Anschrift, Telefon, E-Mail:

Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr zurück überwiesen. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Kurses werden 50 % der Gebühren erstattet. Bei einer Absage des Kurses innerhalb von 3 Wochen vor Beginn des Kurses können wir keine Erstattung mehr berücksichtigen. Möchten Sie von der Anmeldung zurücktreten, muss die Rücktrittserklärung schriftlich erfolgen.

Sollte der Kurs wegen Krankheit des Dozenten oder aus anderen Gründen ausfallen, werden die bereits bezahlten Kursgebühren rückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Die KursteilnehmerInnen handeln auf eigene Gefahr. Die Teilnahme an den Wochentagen / Wochenenden ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Schadensersatzansprüche – gleich aus welchem Rechtsgrund – gegen die Dozenten oder Dritte sind ausgeschlossen.

Mit der Anmeldung übermittelte Daten werden in der Akademie ausschließlich zum Zweck der Kursdurchführung gespeichert.

- Ich habe die Datenschutzerklärung der Ascendium Akademie unter www.ascendium-akademie.de gelesen und zur Kenntnis genommen. Die Widerspruchsrechte nach Art. 15-21 DSGVO sind mir bekannt.
- Ich stimme zu, dass meine Anschrift und Kontaktdaten über eine TeilnehmerInnen-Liste den jeweils anderen TeilnehmerInnen und der Dozentin zugänglich gemacht werden.

Datum, Unterschrift

Weitere Kurse der Ascendium Akademie:

Ausbildung

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) & Körperakupunktur

Workshops

Mykotherapie oder **Gua Sha**

Praxis – Seminar

Jin Shin Jyutsu – Das japanische Heilströmen

Mehr Informationen zu unseren Kursangeboten findest Du auf www.ascendium-akademie.de oder in unserer Flyerwand.

Ziel des Lebens ist Selbstentwicklung.

*Das eigene Wesen völlig
zur Entfaltung zu bringen,
das ist unsere Bestimmung.*

Oscar Wilde

Ascendium Akademie - mehr als eine Schule

In der Ascendium Akademie bedeutet Ausbildung mehr als Wissen zu vermitteln und Zertifikate oder Prüfungen durch einen guten Unterricht zu ermöglichen. Ausbildung heißt für uns auch, innerem Wachstum Raum zu geben, damit sich Potentiale entfalten können und sich das ganz eigene Profil eines jeden Menschen zeigt.

Freude an der Arbeit, präsent sein für Ihre Anliegen und die eigene Begeisterung, unser aller Gesundheit zu fördern und ein glückliches Leben zu führen ist das, was das Team der Akademie ausmacht.

Fachkompetenz und Einsatzbereitschaft der DozentInnen und des gesamten Teams sorgen seit 25 Jahren für den Ruf der Akademie als Ort, den Zuverlässigkeit und Tiefe prägen.

Kursdaten

Termine:

Sa 16. November 2024

Zeiten: 10 – 17 Uhr

Kosten: 150 Euro

Teilnehmerzahl: 6 – 12

Organisatorisch-Praktisches

Für den Workshop bitte mitbringen:

- ✓ Schreibzeug,
- ✓ locker sitzende Kleidung und bequeme Schuhe oder warme Socken,
- ✓ Getränke für den eigenen Bedarf in verschleißbaren Behältnissen & einen vegetarischen Beitrag für ein Mittagsbuffet.

Seminar-Rücktrittsversicherung

Aus den unterschiedlichsten Gründen kann es passieren, dass Du kurzfristig von einer Seminar-Anmeldung zurücktreten oder eine begonnene Ausbildung abbrechen musst. Hierfür empfehlen wir Dir eine Seminar-Rücktrittsversicherung.

Mehr Informationen auf www.ascendium-akademie.de

Veranstaltungsort:



Praxis - Workshop

Die sechs heilenden Laute

Qigong-Bewegungen
mit Tönen
für Gesundheit & Wohlbefinden

