

Organisatorinnen:

Karin Rieger-Wolf

karinriegerwolf@intergga.ch

Lena Sigurdson

lenas@vtxmail.ch

MIT QIGONG DIE MITTE STÄRKEN

QIGONG ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Übungen des Qigong bewirken eine Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper.

Mithilfe von Übungen in der Bewegung und Übungen des Stillen Qigong (=Innere Übungen) werden Körper und Geist kultiviert und gestärkt.

Sie dienen der Gesundheitsförderung ebenso wie dem achtsamen Umgang mit sich selbst.

Ziel:

- Die eigene Mitte als zentralen energetischen Bereich erleben und spüren, eingebettet in Übungen in äusserer Bewegung und in den sogenannten Inneren Übungen
- Erfahren der Wirksamkeit der Vorstellungskraft, des „inneren Blicks“
- Erfahren der Bedeutung des Atems, der die Intensität aller Übungen wesentlich verstärkt
- Kennenlernen eines überschaubaren Übungsablaufes in Bewegung und auch in Ruhe, der sich leicht in den Alltag integrieren lässt

Kursleitung:

Charlotte Sitte Secchi, Dipl. Pädagogin, seit 30 Jahren Qigong-Lehrerin und Shiatsu-Therapeutin in eigener Praxis, regelmässige Studienaufenthalte im Center for Medical Qigong in Beidaihe/China

charlottesitte@bluewin.ch

Kursort: Bewegungsstudio Gabriele Hurter, Malzgasse 25,
4052 Basel

Datum und Zeit: Samstag, 17. September 2022, von 8h30 bis 12h30,
4 Stunden

Vertiefungstreffen: Samstag, 1. Oktober 2022, von 10-12Uhr, in der
Praxisgemeinschaft von Karin, Benkenstrasse 38,
4054 Basel

Kurskosten: CHF 120.—

regionale alexander-technik arbeitsgruppe basel

Organisatorinnen:

Karin Rieger-Wolf

karinriegerwolf@intergga.ch

Lena Sigurdson

lenas@vtxmail.ch

Anmeldung:

Bitte die Anmeldung elektronisch an lenas@vtxmail.ch, oder per Post an die Adresse: Lena Sigurdson, Postplatz 7, 4144 Arlesheim, Stichwort ‚Regio‘, senden.

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs ‚mit Qigong die Mitte stärken‘ an:

Datum: **17. September 2022, 8h30 bis 12h30**
4 Stunden Fortbildungsbestätigung

Vertiefungstreffen: **1. Oktober 2022, 10h bis 12h**
 Ich wünsche einen Weiterbildungsnachweis (Intervision)

Name:

Vorname:

Straße:

Postleitzahl:Wohnort:

Telefon:Mobile:.....

Email:

Datum:

Unterschrift:.....

Ich nehme auf eigene Verantwortung teil und bin mir bewusst, dass weder die Organisatorinnen noch die Kursleiter/ Kursleiterinnen für Personen- oder Sachschäden haften. Falls ich mich weniger als vier Wochen vor dem Kurs abmelden muss, suche ich entweder eine Ersatzperson oder bezahle die vollen Kursgebühren.