

regionale alexander-technik arbeitsgruppe basel

Organisatorinnen:

Karin Rieger-Wolf

karinriegerwolf@intergga.ch

Lena Sigurdson

lenas@vtxmail.ch



Liebe Kolleginnen und Kollegen

Es wird bald Frühling und ein neuer Zyklus beginnt in unseren Breitengraden. Die Stille vermag uns Menschen die Augen für die Wunder dieser Welt zu öffnen. Wir vertiefen das Thema "Selbstfürsorge" in diesem Jahr weiter.

- Am 29. April 2023 wird **Charlotte Sitte Secchi** uns einen Aspekt aus dem Qigong vermitteln zum Thema: **"Mit Qigong die Mitte stärken"**.

Das Vertiefungstreffen findet am 13. Mai von 10 - 12 Uhr in Arlesheim statt.

- Im Herbst inspiriert uns Marc Schaffner zum Thema: **"Atemraum"**.

Die Vertiefungstreffen sind uns weiterhin ein Anliegen. Wir sind in der Region privilegiert, noch immer so ein zahlreiches Netz von BerufskollegInnen zu haben. Das Erleben in der Gruppe stärkt unsere Selbstfürsorge und kann sehr heilsam sein.

Die Treffen sind gratis. Wer dafür einen Weiterbildungsnachweis (Intervision) benötigt, kann dies bei der Anmeldung angeben. Die Gebühr dafür beträgt CHF 5.--.

Wir freuen uns auf spannende Weiterbildungen und einen inspirierenden Austausch.

Mit herzlichen Grüßen

Karin und Lena

regionale alexander-technik arbeitsgruppe basel

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: Studio für Tanz und Gymnastik E. Moser,
St. Johans-Vorstadt 70, 4056 Basel

Datum: Samstag, 29. April 2023, von 8.30 bis 12.30 Uhr
4 Stunden

Kurskosten: CHF 120.--

Vertiefungstreffen: Samstag, 13. Mai 2023 von 10-12 Uhr in Arlesheim

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: **Samstag, 29. April 2023, von 8.30 bis 12.30 Uhr**
4 Stunden Fortbildungsbestätigung

Vertiefungstreffen: **Samstag, 13. Mai 2023 von 10-12 Uhr**
 Ich wünsche einen Weiterbildungsnachweis
(Intervision) für CHF 5.--

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.