

W o c h e n k u r s e

4-Jahreszeiten Qi- Gong Herbst / Winter Sequenz

1.1) Beginn: Montag, 11.09.2017 12 Abende
19.30h - 21.00h
Kursgebühr: 180 €.-

2.1) Beginn: Freitag, 15.09.2017 - 12 Vormittage
10.00h – 11.30h
Kursgebühr 180 €.-

Wir beginnen den Kurs mit einer 20 –25 Min. Meditation, diese leitet über zu der stillen Qi-Gong-Form, bei der Atmung/ ruhige Bewegung im Sitzen und ein inneres Bild die Ganzheit der Form bilden.

Die bis zu 5000 Jahre alten chinesischen Bewegungsübungen stärken den Energiefluß im Körper. Bewusste Atmung, zusammen mit fließenden Bewegungen und einer Schulung der Achtsamkeit, steigert und befreit die Lebensenergie.

Qi Gong hilft Stress und Erschöpfung zu mindern; Rückenbeschwerden sowie Störungen des Bewegungsapparates werden abgebaut, Muskeln und Bänder werden elastischer und gestärkt. Die Übungen helfen den Geist zur Ruhe zu bringen und fördern die Konzentration.

Der Herbst ist die Zeit der Klarheit. Eine gute Gelegenheit um sich konkrete Ziele zu setzen und seine innere Disziplin zu stärken. Wir achten darauf, die Heiterkeit des Sommers zu bewahren und Körper und Geist mit klarer Atmungsenergie zu erfrischen. Herbstübungen stärken die Lunge und mit bewusster Atmung können wir Einfluß nehmen auf Wohlbefinden und unseren Energiehaushalt.

Der Winter ist die Zeit der Ruhe, der Verhüllung und des Verborgenen. Besinnung und Reflexion gehören im christlichen Jahreskanon zu dieser Jahreszeit. Wir stärken unsere Yin-Kraft mit dem Blick nach Innen, der Besinnung auf individuelle Werte,-

so kann die Wintersequenz zu einer Reise zu den eigenen Wurzeln werden
Das Element des Winters ist das Wasser, ihm sind als Zang-Organ die Nieren zugeordnet, die wir mit den Bewegungsübungen und dem gerichteten Bewusstsein stärken.
Kursleitung: Sybille Schweizer-Walter

Wochenendveranstaltungen

**„mit Wurzeln und Flügeln“
Durch Übungen aus dem Qi Gong der 4 Jahreszeiten und der Qi Akupressur, die eigenen Wurzeln und den Halt im Leben stärken und gleichzeitig an Leichtigkeit gewinnen, um die Flügel wieder ausbreiten zu können.**

Das Thema der Wurzeln bezieht sich in der chinesischen Medizin nicht nur auf unsere Ressourcen, es geht um eine Stärkung der gesamten Lebensenergie, die mit dem Organ der Niere und der Leitbahn des Nieren meridians verbunden ist. Dieses Organ ist dem Element Wasser zugeordnet. Wir nehmen Einblick in das Konzept der 5 Elemente und werden das Bild der Wurzel und Flügel reflektieren und durch Qi Gong Übungen erfahrbar machen. Dazu erlernen wir aus dem „ Qi-Gong der 4 Jahreszeiten“ Übungen im Stehen und Sitzen, sowie aus der Qi Akupressur Reizpunkte der Leitbahnen bewusst zu nutzen.

Alle Übungen werden so vermittelt, dass zu Hause ein eigenständiges Üben möglich ist. Das Seminar ist offen für alle, mit und ohne Vorerfahrung.
Einfach in bequemer Kleidung erscheinen.

Beginn: Samstag 07.10.2017 9.30h
Ende: Sonntag 08.10.2017 12.00h

Dozentin: Katrin Blumenberg, Leiterin der ZHENG YI DAO Seminare, Qi Gong Ausbilderin, entwickelte gemeinsam mit ihrem Mann, Meister Zheng Yi das „ Qi Gong der 4 Jahreszeiten“. Sie ist als Mitarbeiterin in verschiedenen psychosomatischen Kliniken tätig.

Traumseminar – Botschaften für jeden Tag --

Samstag : 25.11. 2017

Beginn 9.30h – 17.30h

Gemeinsam die Träume ernsthaft und offen nach ihren Botschaften zu befragen, schließt uns tiefer an den Weg der Individuation an. Der Traum spricht in einer uns wenig geläufigen Sprache, die es wie keine zweite Fremdsprache lohnt zu erlernen. Worauf weist mich mein Traum hin, welche Haltungsänderung / Sichtweise soll gefunden werden, damit der anstehende Entwicklungsschritt gelingen kann?
Um diesen Fragen nachzugehen, arbeiten wir am Traum mit der Methode der freien Assoziation, mit Elementen aus dem Psychodrama oder dem Stellen von Traumbildern um in die Energie der Bilder unmittelbar einzutauchen.

Nach vielen Jahren der Traumarbeit in Einzelsitzungen und in der Gruppenarbeit ist mir dieser, in den letzten Jahren zunehmend vernachlässigte Teil der Psychotherapie, zum zentralen Anliegen geworden.

Teilnehmerzahl: max.6 Personen

Für den Mittagstisch bringt jeder Teilnehmer etwas für die Gemeinschaft zum Essen mit. So dass wir nicht nur die innere Fülle geträumter Bilder teilen, sondern auch die Freude eines gemeinsamen Essens.

Leitung: Sybille Schweizer-Walter
Kursgebühr: 120 €.-

Klangbehandlung auf der Klangliege und mit Klangschalen

Klänge und Stille, - zusammen mit der Konzentration auf den Atem, bringen uns in unsere Mitte.

Das Eintauchen in den klingenden obertonreichen Kosmos der Klangliege und der Klangschalen, erzeugen eine neue einzigartige Körpererfahrung.

Die Klangliege löst Blockaden auf körperlicher und psychischer Ebene, sie vitalisiert und entspannt gleichzeitig

Einzelbehandlungen nach telefonischer Absprache
Kosten: 70€.-

Initiatische Leibtherapie nach Karlfried Graf Dürckheim 1-stündige Behandlung nach telefonischer Absprache.
Kosten 60€.-

Umgang mit Träumen und Traumbilder als Einzelarbeit

Den Traum als inneren Wegbegleiter zu verstehen ist mir zentrales Anliegen geworden.

Kosten: 70€.-

Auf unserer web-side www.therapiehof-uelen.de finden sie die Termine und näheres zu den Werten und Zielen unserer Gemeinschaft .

**Sei Du selbst
Die Veränderung,
die du dir für die Welt wünschst!**

Allgemeine Teilnehmerbedingungen

Bitte lesen Sie die nachfolgenden Teilnahmebedingungen aufmerksam durch. Sie gelten mit ihrer Anmeldung als anerkannt.

1. Die Anmeldung muss schriftlich oder per E-Mail erfolgen, gleichzeitig ist der halbe Gesamtpreis im Voraus zu entrichten. Die Höhe des jeweiligen Betrages ist dem Kursprogramm zu entnehmen. Eine Ermäßigung ist im Einzelfall auf Rückfrage möglich.
2. Bitte zahlen Sie den Restbetrag, nachdem Sie die Kursbestätigung erhalten haben.
3. Sie können von einem Kurs jederzeit bis zu einem Monat vor Veranstaltungsbeginn zurücktreten. Danach ist die Hälfte der Kursgebühren zu entrichten. Sollten Sie später als 14 Tage vor Kursbeginn zurücktreten, oder einfach fern bleiben, ist der gesamte Kursbetrag zu entrichten. Letzteres gilt nicht, wenn Sie bei Erklärung des Rücktritts eine geeignete Ersatzperson stellen.
4. Jede/r Teilnehmer/in erklärt mit seiner Anmeldung, dass er/sie physisch und psychisch gesund ist und ärztlicherseits keine Bedenken für eine Kurs/Seminarteilnahme bestehen

Therapeutische Leitung:

Sybille Schweizer-Walter, HP Psychotherapie, Musiktherapeutin, Meditationslehrerin, ausgebildet von K. G. Dürckheim (Initiatische Therapie), schamanistische Ausbildung bei Dr. Stephen Gallegos. Ausbildung bei Meister Zheng Yi Dao im 4-Jahreszeiten Qi Gong
Seit 20 Jahren Traumarbeit mit Dr. Veronica Gradl
Seit 7 Jahren Leitung einer geschlossenen Traumgruppe.
Seit meiner Kindheit erinnere und erzähle ich meine Träume und lebe mit ihnen. Sie sind mir lebendige Begleiter in meinem Leben auf die ich nicht verzichten möchte.



ÜLEN

**Zentrum
für Integrative Therapie
und Meditation**

PROGRAMM

September-Dezember 2017

Felz 1 – 88212 Ravensburg
Telefon: (07 51) 26985

Email: info@therapiehof-uelen.de

www.therapiehof-uelen.de