

W o c h e n k u r s e

4-Jahreszeiten Qi- Gong Winter/ Frühlingssequenz

1.1) Beginn: Montag, 15.01.2018 -14 Abende
19.30h - 21.00h
Kursgebühr:210 €.-

1.2) Beginn: Freitag, 19.01.2018 - 14 Vormittage
10.00h – 11.30h
Kursgebühr 210 €.-

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.

Im Winter stärken wir das Vertrauen ins Leben und geben der Kraft des Verzeihens Raum. Der Winter ist die Zeit der Verhüllung und des Verborgenen; Momente der Besinnung und Reflexion gehören auch in der christlichen Tradition zu dieser Jahreszeit. Wir stärken unsere YIN-Kraft mit dem Blick nach Innen, dem Besinnen auf unsere 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 unserem gerichteten Bewusstsein stärken.

Im Frühling (Stärkung der Yang-Kraft) erwacht neuer Tatendrang, Veränderungsprozesse wollen angegangen werden. Leber und Gallenblase sind die Organe die durch die Übungen gestärkt werden .Die Leber wird auch der „Feldherr der Organe“ genannt. Sie ist zuständig für den freien Fluß von Energie und Blut.

Qi Gong hilft Stress und Erschöpfung zu mindern; Rückenbeschwerden sowie Störungen des Bewegungsapparates werden abgebaut, Muskeln und Bänder werden elastischer und gestärkt. Die Übun-

gen helfen den Geist zur Ruhe zu bringen und fördern die Konzentration
Kursleitung: Sybille Schweizer-Walter
Eine Jahreszeit umfasst 7 Übungseinheiten und können auch gesondert gebucht werden (110€.-)
Sobald es die Witterung zulässt, üben wir im Freien, das eröffnet uns noch einmal ganz neue Wahrnehmungs und Erlebnisräume.

4-Jahreszeiten Qi-Gong Sommersequenz

2.1) Beginn: Montag 04.06. 2018- 7 Abende
19.30 – 21.00 Uhr
Kursgebühr: 105€.-

2.2) Beginn: Freitag 08.06. 05.2017 7 - Vormittage
10.00-11.30 Uhr
Kursgebühr: 105€.-
Das Seminar endet vor den Sommerferien

Sommerübungen stärken: Gelassenheit, Persönlichkeit, Immunsystem, Stoffwechsel, Durchblutung und Verdauung. Das Zentrale Organ ist das Herz

Besinnungstage

Den eigenen Weg finden:

-von der Verbundenheit-

„Und Wiesen gibt es und das Meer...und die Berge und das Brot und...“ Die Lyrikerin Rose Ausländer dichtet einen Hymnus auf das „UND“. Dieses wichtige Lebenswort schafft Verbindungen zwischen den Wörtern, zwischen uns allen, über das Unverbundene hinweg, und zwischen dem Göttlichen –, und Gott sprach...“

Wir kennen Momente, oder länger andauernde Lebensphasen, in denen wir uns „verhärtet“/ „verschlossen“ oder „unbeseelt“ fühlen oder uns haltlos der Welt und dem Leben ausgeliefert vorkommen. Und gleichzeitig strebt alles in uns nach einem le-

bendigen Bezug von Ich und Du, dem lebendigen Rhythmus von Halten und Lassen, von Hingabe und Zurückhaltung, von Hereinlassen und Hergeben.

In beiden inneren Bewegungen begegnen wir der Dimension des „In-Kontakt-Sein“ der Beziehungen und Verbundenheit. Dieses Große Selbst in das mein kleines „Ich-Selbst“ eingebettet ist, spricht in jedem von uns... von der Selbstverwirklichung.... „Es spricht dabei auch von den zugehörigen anderen Menschen, die zur Welt dieses Einzelnen in Beziehung stehen. Denn diese Selbst wohnt zwischen uns; obwohl es in uns wohnt“ (V. Gradl)

Termin : Montag 12.03. – Donnerstag 15.03.2018
Beginn: 18.00h / Ende: 14.00h
Teilnehmerzahl 14
Referenten Alfons Mayer / Sybille Schweizer-Walter
Kosten: 295,00 E
Veranstalter: KJF Akademie
Ort: Bildungshaus St. Martin, Kloster Bernried
(am Starnberger See)
Anmeldung bis 11 Januar 2018

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.

60 Min. Einzelbehandlung 70.-€

Initiatische Leibtherapie nach Karlfried Graf Dürkheim 1-stündige Behandlung nach telefonischer Absprache.

Umgang mit Träumen und Traumbilder als Einzelarbeit

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

11-14.02.2018 ist der tibetische Arzt

Amchi Tsewang Smahla wieder bei uns zu Gast. Termine für eine persönliche Beratung können telefonisch oder über das mail vereinbart werden.

Die tibetische Medizin ist eine uralte Synthese aus der Kunst des Heilens, die ihr medizinisches Wissen aus weiten Gebieten Südasiens bezieht. Ihr spirituelles Fundament bilden die Lehren, die der historische Buddha vor 2500 Jahren entwickelte. Tibetische Medizin geht davon aus, dass Körper und Geist eine Einheit bilden. Der Körper wird begriffen als Mikrokosmos, der mit dem Makrokosmos durch das Zusammenwirken der fünf Elemente verbunden ist.

Die Aufgabe des Arztes ist es letztlich, die Buddha-Natur des Patienten zu stärken.

Der Ton des Seins erklingt ohne Unterlaß. Die Frage ist, ob wir als Instrument so gestimmt sind, daß er in uns widertönt und wir ihn hören

Karlfried Graf Dürckheim

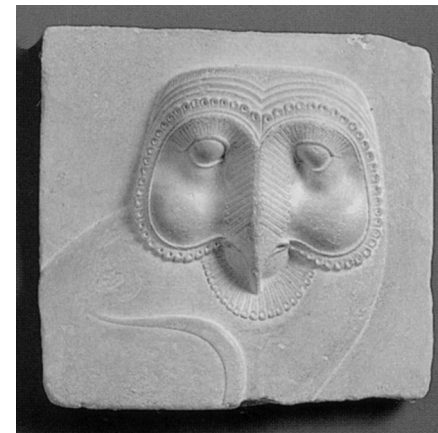
Allgemeine Teilnehmerbedingungen

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. Andernfalls behalten wir uns vor, Ihren Platz auch ohne Zahlungserinnerung an eine andere Person zu vergeben.
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 Gallagher. Ausbildung bei Meister Zheng Yi Dao im 4-Jahreszeiten Qi-Gong; anerkannt beim Deutschen Dachverband für T'ai Chi und Qi Gong. Seit 20 Jahren Traumarbeit mit Dr. Veronica Gradl, deren Begleitung und Gedanken zentralen Anteil an meiner Arbeit haben.



ÜLEN

**Zentrum
für Integrative Therapie
und Meditation**

PROGRAMM

Januar – Juli 2018

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

Email: info@therapiefhof-uelen.de

www.therapiefhof-uelen.de