

QI GONG AUS- & WEITERBILDUNG IN DEN BERGEN 8.7. - 15.7.2022 im Nationalpark Kalkalpen in den Bergen



Qi Gong - die Kunst der Lebenspflege. Inmitten unberührter Natur, majestätischer Berge und Natur pur - in geborgener Alleinlage - werden wir in dieser Woche in die heilsame Kraft des Qigong eintauchen. Der liebevoll geführte Biohof Lögergut liegt an einem wunderschönen Sonnenhang in Vorderstoder in Oberösterreich. Hier genießt du Ruhe und frische Luft mit einem fantastischen Ausblick auf die Bergwelt des Nationalpark Kalkalpen. Diese Woche ist für alle Qigong Interessierten offen, die sich mit Herz und Hingabe auf eine heilsame und transformative Reise begeben möchten.

Das Besondere bei unseren Qi Gong Seminaren:

- **Klasse statt Masse, kleine Gruppen**, (mind. 6, max. 10 TeilnehmerInnen), familiärer und persönlicher Rahmen
- **liebevoll geführte Seminarorte an besonderen Kraftorten**
- **über 20jährige eigene Erfahrung** in den von uns gelehrt Künsten und über 15 jährige Lehrtätigkeit
- das Skript für unsere Ausbildungsseminare sind **inklusive**

Die in der Weiterbildung vermittelten Inhalte kannst Du vielfältig integrieren, z.B. in der Therapie (als Heilpraktiker, TCM Praktiker etc), in pädagogischen oder beratenden Berufen, in der Gesundheitsvorsorge oder für dich, als tägliche Wohltat für die eigene Lebenspflege.

Dein Seminarbeitrag?

Regulär: 645 € **Fördermitglieder:** 545 € zuzüglich Übernachtung

Näheres zur Fördermitgliedschaft siehe www.daowege.de oder gern auf Anfrage

Die Unterlagen sind **inklusive!**

Als Fördermitglieder könnt ihr unsere Online-Bibliothek mit zahlreichen Qi Gong und Yoga Übungen nutzen. Zudem bekommt ihr Ermäßigung auf viele Kurse und Seminare. Mehr Info zur Fördermitgliedschaft findet ihr auf der Website: <https://www.daowege.de/about-us>

Eine Ratenzahlung per SEPA Einzug mit einer Anzahlung von 200 € ist nach Absprache möglich. Bitte spricht uns darauf an, wir bieten gern Lösungen, um euch die Teilnahme zu ermöglichen. Es gibt nur 8 Zimmer (EZ und DZ) und die Anmeldung wird geschlossen, sobald diese belegt sind. Bitte meldet euch daher bei Interesse zeitnah bei uns an, Danke.

Zum Seminarablauf:

Unsere Qigong Woche in den Bergen umfasst **45 UE** (=Unterrichtseinheiten)

Sie ist entweder als Qigong Auszeit oder als Weiterbildung buchbar und damit offen für alle Qigong interessierten Menschen (für die Weiterbildung erhaltet ihr eine entsprechende Teilnahme-Bestätigung).

Beginn am Freitag, den 8.7. um 17 Uhr / Ende am Freitag, den 15.7. um 11 Uhr

Tagesplan (Änderungen vorbehalten)

8.00 - 9.00 Uhr dynamisches Qi Gong

9.00 - 10.30 Frühstückspause

10.30 - 13.00 bewegtes & stilles Qi Gong / Theorie

13.00 - 17.00 Mittagessen / Freiraum

17.00 - 18.30 stilles Qi Gong / Qigong Akupressur / Innennährendes Qigong

ab 19 Uhr Abendessen & chill-out

Mittendrin gibt es 1 cosy day - dann wird nur morgens / vormittags Qi Gong geübt und ihr habt im Anschluss AUSZEIT. Wir üben so viel wie möglich an der frischen Bergluft bei traumhafter Kulisse, bei Regenwetter haben wir einen geschützten Seminarraum.

Zum Seminarort und zu den Seminarinhalten:

Seminarort: Biohof Lögergut in herrlicher Alleinlage - Selbstversorgerhaus

<https://www.urlaubambauernhof.at/de/hoefe/loegergut>

Das Seminarhaus steht exklusiv nur für unsere Ausbildungsgruppe zur Verfügung und liegt in geschützter Alleinlage. Inmitten majestätischer Berge und Natur pur. Hier bist du als Mensch willkommen, kannst durchatmen und den Alltag hinter dich lassen. Auf dem Biohof werden Permakultur und Bio-Landwirtschaft groß geschrieben. So kannst du ganz nebenbei die Permakultur entdecken. Der hofeigene Wald lädt zum Waldbaden ein. 5 Mini-Shetlandponys, die Enten Gustav und Donald und Hund Cino sind unsere tierischen Gastgeber.

Übernachungskosten & Verpflegung: Für 7 Nächte ca 180-240 € / pro Person (abhängig davon ob ihr ein Einzelzimmer oder Doppelzimmer möchtet) je mehr Teilnehmer, desto günstiger die Übernachtung für alle, zuzüglich Kosten für die Selbstverpflegung (Bio Obst und Gemüse können nach Absprache auf dem Hof erworben werden, jeder bringt etwas für das gemeinschaftliche Büffet mit - ganz unkompliziert und gern vegetarisch)

Zum Curriculum:

Unser Weiterbildungsseminar in den Bergen ist ein kompaktes und vielseitiges Seminar, welches einen wunderbaren Einblick und profunde Vertiefung in verschiedene Facetten des Qi Gong ermöglicht. Das Programm ist abwechslungsreich gestaltet und dynamische Übungseinheiten wechseln sich mit still(er)en ab - neben der Übungspraxis gibt es auch ausreichend Raum für Entspannung und Muße. Der Focus liegt auf dem praktischen Erlernen, Üben und Vertiefen des Qi Gong. Die Theorie umrahmt auf wohlthuende Weise den Unterricht. Qi Gong ist für uns eine tiefgründige ganzheitliche Lebenskunst. Das Üben stärkt nicht nur den Körper, sondern umfasst alle Aspekte unseres Seins. Die Früchte einer kontinuierlichen Praxis sind: **Klarheit, Flexibilität, Standfestigkeit, Ausdauer, Koordination, Balance, Leichtigkeit, Präsenz, innere Ruhe und Kraft sowie Herzensverbundenheit.**

Inhalte unseres Qigong Seminares in den Bergen:

- **bewegtes Qi Gong mit dem Focus der Rückengesundheit**
 - Qi Gong für Nacken, Schultern und Rücken
 - Faszien Qi Gong für den Rücken (mit und ohne Hilfsmitteln wie z.B. Faszienball)
 - 8 Brokate (Ba Duan Jin)
 - Dantianübungen - meditatives Qigong
- Stabilität, Erdung und Zentrierung für Hochsensible
- **stilles Qigong** im Sitzen - aus verschiedenen Traditionen
- die **Übung vom ursprünglichen Licht**
- **Qi Gong und Berührung:** das heilsame Potential der Qi Gong Massagen / Akupressur,
- **Qi Gong Theorie:** die Energietore des Körpers öffnen, das Konzept von Yin & Yang, die fünf Wandlungsphasen - Vertiefung

Hauptdozentin:

Feryal Kosan Genç

Leitung der Qi Gong Ausbildungen

zertifizierte Qi Gong Lehrerin & Ausbilderin

Heilpraktikerin für Traditionell chinesische Medizin & Osteopathie und Kräuterpädagogin