



Qi Gong & Natur Retreat

Meditatives Qi Gong in der Natur vom 9.6. - 16.6.24 in Ligurien

In diesem ganzheitlichen Qi Gong Retreat lade ich euch ein in die alte Kunst des Qi Gong einzutauchen. Wir werden hier in unserem Friedengarten an ausgewählten Kraftorten praktizieren und eine Woche draußen sein genießen. "Retreat" bedeutet Rückzug von der Hektik und den Verpflichtungen des Alltags. Wir drücken den Pausenknopf und kultivieren die innere Einkehr. Unsere meditativen Wochen sind kostbare Gelegenheiten in einem achtsamen Rahmen in die Stille und Kraft alter Pfade einzutauchen. Bis auf die Mittagspause und unseren Redekreis werden wir gemeinsam in heilsames Schweigen eintauchen.

Für dieses Retreat gibt es eine Warteliste. Schreibe uns am besten über das Kontaktformular, wenn Du interessiert bist teilzunehmen.

Inhalte

- stilles und bewegtes Qi Gong - ausgewählte Übungen
- Qi Gong und Klang - Ton/Klang als Weg das "Atem-Qi" und die Kraft des Klangs zu ergründen
- Introspektionen: individuelle Übungen / Betrachtungen
- Naturmeditationen, z.B. Qi Gong mit Bäumen
- heilsame Körperübungen (Traditionen übergreifend)
- Theorie der 5 Wandlungsphasen - der Jahreszeit entsprechend

Ablauf

Änderungen vorbehalten – das Seminar umfasst ca. 45 UE (Unterrichtseinheiten) und kann auch als Qi Gong Weiterbildung besucht werden

8.00 - 9.00 Qi Gong Einheit, um den Tag zu begrüßen

9.00 - 10.30 Frühstück & Pause

10.30 - 13.00 Qi Gong im Wald / im Freien

13.00 - 17.00 Mittagessen und Pause / Seele baumeln lassen

17.00 - 18.30 Qi Gong im Wald / im Freien

19.00 Abendessen und Ausklang

Mittwoch: "lazy day" – "nur" gemeinsames Guten-Morgen-Qi Gong und Frühstück, dann Muße zum Seele baumeln lassen / ans Meer fahren etc

Übernachtung & Verpflegung

Outdoor im Garten (mit Zelt oder ohne – Ende Juni/Anfang Juli ist es i.d. Regel sonnig und warm, es regnet von Juni – September sehr selten bis gar nicht). Im Moment gibt es nur 2 verfügbare Doppelzimmer, welche bereit gestellt werden könnten für diejenigen, die es sich nicht zutrauen draußen zu übernachten) – es gibt Strom und viel "digital detox" dank sehr mäßigem Internet Empfang . Wasser ist in Ligurien eine kostbare Ressource. Daher gibt es hier oben eine erfrischende Solardusche oder ein Bad im Fluss – je nach Jahreszeit. In jedem Fall ohne Chemie, aus Respekt vor Mutter Erde.

Für die Verpflegung (Selbstversorgung) darf jede/r zu unserem gemeinsamen täglichen Büffet beitragen.

Kursbeitrag

Wir üben in sehr kleiner Runde mit mind. 5 bis max. 7 TeilnehmerInnen.

Regulär: 690 € / *Frühbucher: 590 € bei verbindlicher Online - Anmeldung bis 31.1.24

zuzüglich Übernachtung Einzelzimmer im Rahmen von 270 - ? € oder im Zelt draußen zwischen 70 - ?€ auf Wertschätzungsbasis. Diese Einnahmen fließen direkt in die Instandhaltung und Pflege unseres Friedensgartens.

Kursort

Ligurien/Italien – in einem kleinen Weiler ca 20 km vom kleinen Bergdorf Sassello entfernt inmitten herrlicher Mittelgebirgslandschaft. Celle Ligure ist der nächstgelegene zauberhafte Badeort am Meer)