

Drei Methoden in Workshops kennenlernen

Wenn die Trommeln rufen ...

Trommeln ist die natürlichste und ursprünglichste Art Musik zu machen: Es versetzt den ganzen Körper in Schwingungen und bringt den Geist in einen angeregten, aber meditativen Zustand. Beim Trommeln werden Energien und Blockaden gelöst. Hals-, Nacken- und Schultermuskeln werden durchblutet, die Hand- und Armknochen sowie Gelenke gestärkt. Die Ur-Klänge der Trommel vermitteln Geborgenheit und Wohlbefinden.

Lass den Hula-Hoop-Reifen kreisen

Die Hula-Hoop-Fitness ist pure Freude an Bewegung und zudem ein Ganzkörpertraining, bei dem die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt wird. Sie bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, unterstützt die Koordination und stärkt die innere Balance. Mit dem Hula-Hoop-Reifen werden die Haut massiert und die inneren Organe stimuliert, was den Stoffwechsel ankurbelt. Hula-Hoop-Fitness vertreibt die schlechte Laune nach ein paar Schwüngen.

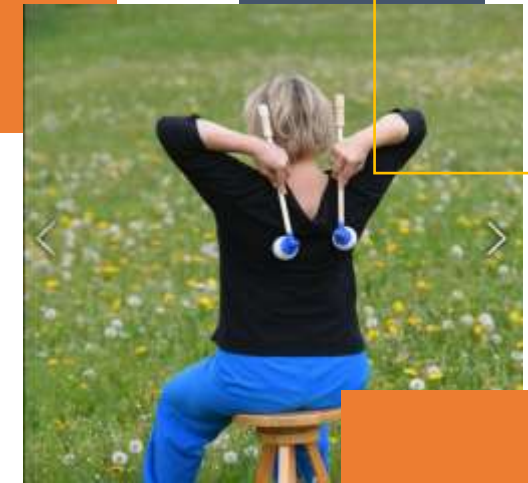
Becken durch Bewegung stärken

Sanftes Bewegen befreit das Becken und macht es geschmeidig: Die Franklin-Methode vereint Bewegung zu Musik, gezielte Berührung und mentale Visualisierung. Die Kombination von mentalem und körperlichem Training steigert Kraft, Koordination und Geschmeidigkeit. Bis heute ist die Franklin-Methode der einzige umfassende Trainingsansatz, der eine systematische Herangehensweise für das Lernen und die Verwendung von Bildern im Sport, Tanz und Alltagsleben bietet.

Gemeinsam in Bewegung

QiGong ist Meditation in Bewegung, ein Pfad zu unseren Herzen. Jeder Moment des bewussten Bewegens ist eine Gelegenheit, weiter zu werden, zu wachsen und tiefer in sich zu gehen. Am QiGong-Wochenende laden wir Euch ein, drei Bewegungsformen auszuprobieren.

Mit der Franklinmethode bringen wir mehr Geschmeidigkeit in unser Leben, beim Trommeln kommen unsere Körper in Schwingung und mit den Hula-Hoop-Reifen schwingen wir uns aufeinander ein.



QiGong-Tage 2022

8. 9. 10. Juli



8. Juli, Freitag

- ✓ Anreise ab 16.00 Uhr: die Betten sind neu und bezogen
- ✓ 18.00 Uhr Begrüßung und Abendbrot
- ✓ 19.15 Uhr Meridianklopfen mit Kerstin Müller
- ✓ 20.00 Uhr Trommeln mit Simone Buhnar

9. Juli, Sonnabend

- ✓ 8.15 Uhr QiGong für Frühaufsteher
- ✓ 9.00 Uhr Genießer-Frühstück
- ✓ 10.00 Uhr Hula-Hoop-Fitness mit Melanie Müller
- ✓ 10.45 Uhr Einführung zur Baummeditation mit Katrin Flemming
- ✓ 11.30 Uhr Wanderung
- ✓ Ab 14.30 Uhr stehen Kaffee, Kuchen und Herzhaftes bereit
- ✓ 16.00 Uhr Handcreme aus Naturprodukten mit Annett Kruschwitz herstellen
- ✓ 16.00 Uhr Streifzug durch die Natur mit Katrin Flemming – von den Bäumen lernen

- ✓ 19.15 Uhr Abendessen
- ✓ 20.15 Uhr Lagerfeuer – Tanz und Feuerritual

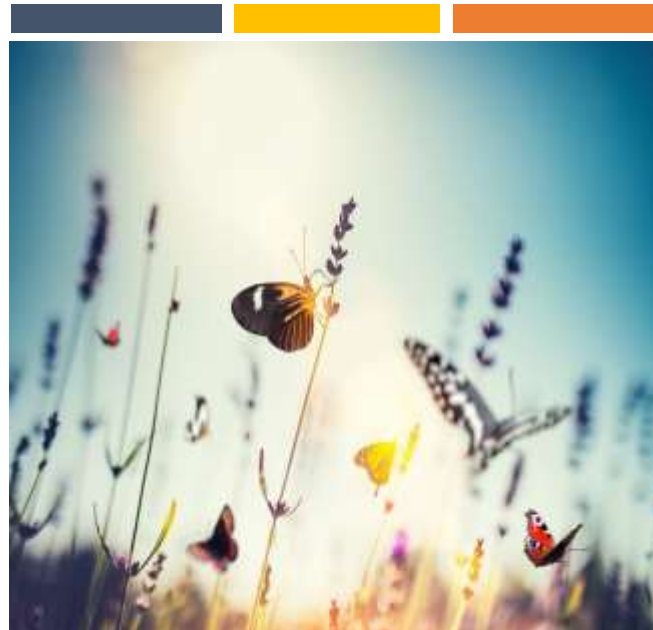
10. Juli, Sonntag

- ✓ 8.15 Uhr QiGong für Frühaufsteher
- ✓ 9.00 Uhr Genießer-Frühstück
- ✓ 10.15 Uhr Franklin-Methode mit Dipl.-Bewegungspädagogin Verena Bunk
- ✓ 13.00 Uhr Mittagessen
- ✓ Abschluss und Heimfahrt

Bitte mitbringen:

- ✓ Isomatte, Decke, Wanderschuhe
- ✓ Rucksack, Regenschirm, Taschenlampe
- ✓ Trommel, Meridianklopfen
- ✓ Hula-Hoop-Reifen (falls vorhanden)
- ✓ Hausschuhe, Handtücher

Alkoholische Getränke und Mineralwasser stehen in der Herberge zum Kauf bereit. Lose sorgen für Überraschungen und Spaß.



Programm

QiGong-Tage 2022

8. 9. 10. Juli

Kosten

Freitag bis Sonntag zahlen Erwachsene 256 Euro

Freitag bis Sonnabend oder Sonnabend bis Sonntag zahlen Erwachsene 185 Euro

Kinder zahlen immer 99 Euro (für 2 oder 3 Tage)

Alle Preisvarianten enthalten die Übernachtung, Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Abendessen.

Verbindliche Anmeldung durch eine Anzahlung von 100 Euro auf das Konto von Kerstin Müller, Deutsche Bank IBAN: DE67 7007 0024 0478 6968 00

Verwendungszweck: QiGong-Tage 2022, Name, Adresse, Telefon und E-Mail-Adresse

Restsumme bitte bis 26. Juni überweisen.

Wir treffen uns in der Herberge im Göltzschtal: Jägerhaus 2; 08468 Schneidenbach; Ina Bögel; Telefon: 03765 34 584

Weitere Infos unter
www.qigong-zwickau.de