

Angebote im Sommer-Camp Wetzlar DQGG 2023			
	Zum Jahresthema der DQGG: MEIN QI ENTDECKEN		Einheit je 90 Min.
Kurs	Beschreibung	Dozent*in	Termin
1.1 bis 1.8	<p>Therapeutisches Qigong:</p> <p>Die Einstellung des Therapeuten ist Demut, Liebe und Bescheidenheit. Gezielte Übungen und Meditation führen zu einer Vertiefung dieser Qualitäten.</p> <p>Leiden erkennen, vermeiden, lindern und auflösen das ist der Weg des Therapeutischen Qigongs.</p>	Dieter und Helmut	<p>Freitag</p> <p>15.15 bis</p> <p>Sonntag</p> <p>12.00</p>
2.1 und 2.2	<p>Die heilende Wirkung von Qi mit Qigong, Akupressur und Visualisieren im Eigenversuch erfahren:</p> <p>Akupressur gehört wie Qigong zu den Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi. Beides ist integraler Bestandteil der jahrhundertealten Chinesischen Medizin, die auf Erfahrungswissen beruht und der Prävention von Krankheiten besondere Bedeutung beimisst. Das Visualisieren in beiden Formen unterstützt die Wirkung des Qi.</p> <p>In diesem Kurs geht es ganz konkret um dein Erfahren des Qi in der Entfaltung seiner wohltuenden und heilenden Wirkung.</p> <p>In einer kleinen Gruppe. (bis max. 15 Teilnehmer*innen) kann auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden und wir können die Effekte der Qi-Kraft sowohl in der Gruppe als auch bei ganz persönlichen Fragen konkret wahrnehmen. Ziel: Qi-Gefühle Füße, Hände, Rücken Mingmen. Erstimpuls = Bauchgefühle immer deutlicher wahrnehmen. Trance-Reise; Qi-fühlen; Ausgewählte Akupunkturpunkte und ihr Zusammenwirken; Einfache Übungsreihe aus dem Übungsschatz von Prof Cong.</p>	Maria	<p>Freitag</p> <p>15.15 bis</p> <p>16.45 und</p> <p>17.00 bis</p> <p>18.30</p>
3	Spontanes Angebot		
4	Spontanes Angebot		
5	<p>Stilles Qigong:</p> <p>Jing Gong, das Stille Qigong oder Übung in Ruhe stammt aus den unterschiedlichsten Übungssystemen und Zeiten.</p> <p>Stilles Qigong bedeutet nicht unbedingt einfach nur still zu sitzen, zu liegen oder zu stehen, sondern die sechs Sinne, die sechs Wurzeln, still werden zu lassen.</p> <p>Die Übenden treten dabei in die Stille ein, auch wenn sie ruhige, langsame meditative Bewegungen machen.</p> <p>Nur in der Stille wird der Geist klar und leuchtend, das Herz ruhig, liebevoll und weit und das Qi rein und kraftvoll. In der Stille kann der belebte Geist „über die Sterne fliegen“</p>	Angelika	<p>Freitag</p> <p>19.30 bis</p> <p>20.30</p>

	<p>Durch das stille Qigong wird der Parasympathikus aktiviert, so dass die körperlichen Systeme in Richtung Ruhe gehen können, wenn wir es zulassen.</p> <p>Dazu werde ich zwei Dantian - Übungen anbieten: Die erste lernte ich als „Übung mit der Lotusblüte“.</p> <p>Die zweite stärkt unsere drei Zentren im Unterleib - das Huiyin, Mingmen und den Bauchnabel. Auch hier spielt die Lotusblüte eine Rolle. Ich habe die Übung als „Die Lotusblüte kreist durch das Jade-Drachen-Dreieck“ kennengelernt. (60 Min.)</p>		
6.1 und 6.2	<p>Freies Tui Shou:</p> <p>Lange gab es wegen Hygieneregeln selten Partnerübungen. Freuen wir uns auf Anheften, Kleben, Nachgeben, Schieben, Falten, Entwurzeln und Energie ableiten</p>	Interessierte	<p>Freitag 19.30 bis 21.00 Samstag 19.00 bis 20.30</p>
7	Spontanes Angebot		
8.1 und 8.2	Qigong bei Sonnenaufgang:	Helmut	Samstag und Sonntag ab ca. 5.30
9.1 und 9.2	Aufwärmen mit Qigong für therapeutisches Qigong:	Dieter und Helmut	Samstag und Sonntag 7.00 bis 8.00
10	Spontanes Angebot		
11.1 und 11.1	<p>Tapping – Klopfen:</p> <p>Tapping ist eine Methode, die jedermann schnell erlernen kann. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.</p> <p>Die Haut und der Körperorganismus besitzen spezielle Rezeptoren, die durch Reize wie Klopfen und Dehnung erregt werden. Sinneszellen leiten Impulse Richtung Zentrales Nervensystem. Mit der Klopftechnik auf Körperregionen und Meridianpunkte wird Schwingungsenergie in das Bindegewebe, vegetative Nervensystem, Lymphe etc. weitergeleitet.</p> <p>Wir klopfen den Körper „leer“, somit können sich negative Gefühle und Muster lösen.</p> <p>Emotionale Erinnerungen, Vorstellungen oder Gewohnheiten können durch neutrales Beeinflussen verändert oder gelöst werden.</p> <p>Tapping wurde von Dr. med. Weizhong Sun, Deutsche TUINA Akademie GmbH übermittelt. Schaff dir Freiraum :)</p>	Ute	<p>Samstag</p> <p>8.45 bis 10.15 und 10.30 bis 12.00</p>
13	Spontanes Angebot		
14	<p>Spinal Qigong – Wirbelsäulentraining:</p> <p>Zeit für Wellen, Kreise und Spiralen, die uns an wunderbare Dimensionen der Beweglichkeit in uns selbst, erinnern.</p>	Berndt	<p>Samstag</p> <p>14.30 bis 16.00</p>

15	Spontanes Angebot		
16	<p>Stehen & Stehen:</p> <p>»Stehen kann ich schon«, der Weg vom Zinnsoldaten zum Lebendigen Stehen.</p> <p>Strukturarbeit zwischen kraft, balance, entspannung und spannung sowie lebenspflege.</p>	Berndt	<p>Samstag</p> <p>16.30 bis 18.00</p>
17	<p>Mein Qi im Wudang Qigong:</p> <p>Als Einstieg in diese Methode entkuden wir die ersten von den insgesamt 18 Bewegungen. Das Wudang Qigong wurde von Su Huaxiang nach Deutschland gebracht und bietet einen idealen Weg das eigene Qi-Gefühl weiter zu entwickeln.</p>	Norbert	<p>Samstag</p> <p>16.30 bis 18.00</p>
18	<p>Stilles Qigong, Entspannungstraining:</p> <p>mit den Themen: Raum/Space, Innen & Außen, Mitte, Sonne, Perle. (45 Min.)</p>	Berndt	<p>Samstag</p> <p>19.00 bis 19.45</p>
19	Spontanes Angebot		
20	Spontanes Angebot		
21.1 und 21.2	<p>Mein Nieren-Qi pflegen - Nieren Energie üben:</p> <p>Die Niere wird häufig auch als „Wurzel des Lebens“ bezeichnet und in den Nieren wird Basisenergie als das Nieren Essenz (Jing) und als das Ursprungs Qi (das Yuan Qi) gespeichert. Wie jedes andere Organ, hat auch die Niere einen-Yin und einen Yang-Aspekt. Allerdings bekommen diese beiden Pole bei der Niere eine andere Bedeutung, weil sie Grundlage für Yin und Yang aller anderen Organe sind.</p> <p>Wir können das Nieren-Yin als die Grundlage aller Yin Energien des Körpers betrachten, vor allem jener von Leber, Herz und Lunge, und das Nieren-Yang als die Quelle aller Yang Energien, vor allem jener von Milz, Lunge und Herz. Das Nieren-Yin ist eine grundlegende Substanz für Geburt, Wachstum und Fortpflanzung, das Nieren-Yang hingegen ist die Triebkraft aller Lebensvorgänge.</p> <p>Durch die nierenbezogene Qigong-Übungen werden überwiegend das Zhen-Qi (das wahre Qi) und das Yuan-Qi (Ursprungs Qi) angesprochen. Es werden vorgeburtliche und nachgeburtliche Qi des Menschen gepflegt und genährt.</p>	Ertugrul	<p>Sonntag</p> <p>8.45 bis 10.15 und 10.30 bis 12.00</p>
22	Spontanes Angebot		
23	Spontanes Angebot		