



In Bewegung bleiben statt verharren: Das Qigong-Dancing-Jahresseminar

Das Jahresseminar bietet in fünf Wochenendmodulen Raum für Selbsterfahrung, Selbstentfaltung und Selbstbehauptung. Sich selbst näher kommen; neue Blickwinkel wagen; eigene Fühl-, Denk- und Verhaltensmuster (wieder-)entdecken und verstehen; in Bewegung kommen und neue Impulse erhalten: Das sind Urbedürfnisse vieler Menschen. Das Qigong-Dancing-Jahresseminar ist ein neues Angebot für Interessierte, die persönliche Entwicklungsziele anstreben – trotz aller Verpflichtungen in Beruf, Familie und Alltag.

Wir sind mehr als Kopfmenschen

„Es wächst mir über den Kopf“, „Das geht über meinen Verstand“: Immer deutlicher erinnern wir uns, dass wir mehr sind als die rein vernünftigen Nachfolger der Aufklärung. Neurobiologie und Geisteswissenschaften unterstützen eine Erkenntnis, die im asiatischen Raum in Form der Bewegungskünste gelebt wird: Körperliches Erleben prägt die Seele – seelisches Erleben prägt den Körper. Die Weisheit des eigenen Körpers zu nutzen, um sich selbst (wieder-)zu begegnen ist eine uralte Erkenntnistheorie, die in jüngster Zeit auch im Westen immer mehr erkannt wird.

Das Jahresseminar: Die Dinge in Bewegung halten

Was hält mich eigentlich stabil? Wie halte ich den rechten Abstand zu Menschen, Problemen und Gefühlen? Wie gehe ich mit Konfrontationen und Konflikten um? Wie anpassungsfähig darf ich, kann ich sein?

Das Jahresseminar bringt die eigene Haltung in Bewegung. Die Teilnehmer treffen sich an fünf festen Terminen zu Themenmodulen. Sich auf allen Ebenen berühren lassen - sensomotorisch, spirituell, kognitiv und emotional - ist eine wesentliche Grundidee der fünf Module. Glaubenssätze werden im sicheren Rahmen hinterfragt, neue Perspektiven erprobt, vergessene Empfindungen wiederentdeckt. Die Zeit zwischen den Terminen dient als Reifezeit, um die Themen der einzelnen Module in Eigenarbeit zu vertiefen und zu bearbeiten.

Inhalte

- Das vierer-System des Qigong Dancing
- Grundlagen der TCM
- Qigong, Partnerübungen, Anleitung zum freien Bewegen
- Geschichte und Entwicklung des Qigongs, der Kampfkünste
- Verhältnis von innerer und äußerer Haltung
- Förderung der eigenen Kräfte und Ressourcen

Info

Leitung:

Gertrud Schröder
Kampfkunst und Meditation
Longping
Friedlicher Drache

Veranstaltungsort:

Linz, Österreich

Termine Jahresseminar

2012/2013 in Linz:

21./22. April 2012
(Einstiegswochenende
zur Entscheidung)

30.6./1-7.2012

20./21.10.2012

16./17.2.2013

25./26.5.2013

Qigong Intensivwoche in Freiburg:

30.7. – 3.8. 2012

Kosten:

750 € (pro Seminar 150 €)

Intensivwoche in Freiburg:

410 € (zusätzlich nur für die
TeilnehmerInnen, die das Jah-
resseminar als Weiterbildung mit
Abschluss anstreben)

Anmeldung bitte persönlich bei

Gertrud Schröder
E-Mail: info@friedlicherdrache.de
Tel: 0761/471485



- Entwicklung eines positiven Körpergefühls (Entspannung, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit)
- Kontakte erfahren (Konfliktumgang, Bedürfnisse, Beziehungen, Sinnlichkeit)
- Überprüfung eigener Normen und Muster, Erproben neuer Verhaltensweisen
- Konfrontation mit Ängsten und Destruktivität
- Anforderung an die Persönlichkeit des Wegbegleiters/Begleiterin
- Das Lehrer-/Schülerverhältnis
- Methodik und Didaktik des Unterrichtens

Modus:

Das Jahresseminar kann auch als Ausbildungsgrundlage von Qigong Dancing genutzt werden. Zusätzlich ist die Intensivwoche in Freiburg verpflichtend. Je nach persönlichem Ziel der TeilnehmerInnen werden individuelle Aufgaben mit der Kursleitung vereinbart. Der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung wird mit einem Zertifikat bestätigt. Im Anschluss daran werden weiterführende Fortbildungs-seminare empfohlen.

Über Qigong Dancing

Das traditionelle chinesische Qigong basiert auf Körperübungen, die der Pflege und Erhaltung der Gesundheit dienen und auf der Arbeit mit der Lebenskraft und -energie, die elementar mit körperlichen Prozessen verbunden ist. Tanz ist Ausdrucksform der eigenen Persönlichkeit, der individuellen Erfahrungen, Bedürfnisse und Gefühle. Er bietet ebenso Raum sich individuell zu entfalten, und das eigene kreative Potential zu entdecken. Im Tanz werden Bewegungsmuster erfahren und ausgedrückt. Dies beinhaltet die Möglichkeit Zusammenhänge von Bewegungs- und Verhaltensmustern im zwischenmenschlichen Umgang zu erkennen. Im Erleben ungewohnter Bewegungsmuster werden neue Handlungsoptionen erschlossen.

Gertrud Schröder, Leiterin der Schule für Kampfkunst und Meditation Friedlicher Drache in Freiburg. Aus ihrer langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit unterschiedlichsten Menschen entwickelte sie ihre eigene Methode, den Longping-Stil. Mit Qigong Dancing gelang ihr eine Synthese aus den kraftvollen und weichen Kampfkünsten, den sie mit westlichen Erkenntnis-systemen verbindet (lösungs- und ressourcen-orientierter Ansatz, Kommunikation, Empowerment). Sie ist außerdem mitverantwortlich für die Entwicklung von Affektkontrolltraining A.K.T.® sowie Ausbilderin.