



STABILITÄT



ZUVERSICHT



TATKRAFT



GESCHMEIDIGKEIT



Die Kraft der vier Tiere entdecken

20./21. Januar 2018 in Dresden

Angewandtes Qigong, eine Synergie von westlichen und östlichen Bewegungs- und Denkansätzen betont die Wechselwirkung von Körperhaltung und seelisch-geistigem Empfinden. So kann Gesunderhaltung mit dem Bedürfnis nach persönlichem Ausdruck, Entwicklung und innerem Wachstum verbunden werden. Es geht zunächst um erfahren, erkennen, gestalten, reflektieren. Durch alltagsbezogene Analogien begleiten die Übungen die Weiterentwicklung auf den Ebenen der Begegnung - mit sich selbst und anderen.

Wir nutzen die „Kraft der Tiere“, um uns eigenes Verhalten bewusst und damit auch veränderbar zu machen. Dabei dienen die Qigong-Formen Bär, Kranich, Tiger und Schlange als Metaphern und Sinnbilder für grundsätzliche Lebens- und Konfliktqualitäten. Es braucht Neugierde und die Offenheit „über den Tellerrand zu schauen“, die Körperübungen sind für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Trainingskleidung, rutschfeste Socken (keine Turnschuhe) und eine Decke oder Sitzkissen mitbringen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Leitung: Gertrud Schröder - long ping

Zeiten: Samstag 10 - 18 Uhr, Sonntag 9 - 13 Uhr

Veranstaltungsort:

Diakonie - Stadtmission Dresden

Jugendhaus P.E.P.

Rudolf-Bergander-Ring 5

01219 Dresden

<https://www.diakonie-dresden.de/einrichtungen/freizeitangebote-fuer-kinder-jugendliche/jugendhaus-pep.html>

Kosten: 170 €, bei Überweisung bis 15.12. 150 €

Information vor Ort:

Ramona Huger

email: affektkontrolltraining-dresden@email.de

Anmeldung: Gertrud Schröder Tel. 0049/761/471485. Email: info@friedlicherdrache.de

Die Anmeldung ist bestätigt mit der Überweisung auf das Konto von Gertrud Schröder. Ein Rücktritt ist möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.

Den Betrag bitte auf folgendes Konto überweisen: Gertrud Schröder

Postbank, BIC: PBNKDEFFIBAN: DE23 6601 0075 0337 9747 52