



STABILITÄT



ZUVERSICHT



TATKRAFT



GESCHMEIDIGKEIT



## Die Kraft der vier Tiere entdecken

4.-6. Januar 2018 in Freiburg

Qigong Dancing nutzt die enge Verbindung von Körper, Geist und Seele, um helle und dunkle Lebensthemen fassbar zu machen. Durch alltagsbezogene Analogien begleiten die Übungen die Weiterentwicklung auf den Ebenen der Begegnung - mit sich selbst und anderen. Das „angewandte Qigong“, die Umsetzung, meint Haltungsschulung für die Lebensgestaltung.

Die Qigong-Formen Bär, Kranich, Tiger und Schlange dienen als Metaphern und Sinnbilder für grundsätzliche Lebens- und Konfliktqualitäten. Im Tanz verlassen wir die vorgegebene Form und schaffen Raum für individuellen Ausdruck und eigene Entfaltung im sicheren Rahmen - dem Dojo.

Diese Erfahrung bietet dem Teilnehmenden die Möglichkeit, unmittelbar die Zusammenhänge von Bewegungs- und Verhaltensmustern im zwischenmenschlichen Umgang zu erleben und somit zu erkennen. Diese werden in Worte gefasst, um so „begreifbarer“ zu werden - ganz im Sinne von „erkannt und benannt ist bekannt“.

Dieser Weg der Selbsterfahrung hat sich nicht nur in Workshops bewährt. In Österreich und Deutschland gehört „das Potenzial der vier Tiere“ als Teil des Affektkontrolltrainings A.K.T® heute zum Therapiekonzept in Fachkliniken, Justizvollzugsanstalten, in Schulen, der Jugendarbeit und weiteren Bereichen.

In diesem Kurs werden jedem Tierbild auf den vier Ebenen Zeit gewidmet.

Dieser Einstieg ins neue Jahr ist für manche schon zum lieb gewordenen Ritual geworden und ist ebenso offen für neugierige NeueinsteigerInnen.

Ein Schwerpunkt der „Pflege der Lebensenergie“ wird diesmal die Arbeit mit Stimme sein.

**Leitung: Gertrud Schröder - Long Ping, der Friedliche Drache**

**Beginn: Donnerstag 10 - 18 Uhr, Freitag 9 - 18 Uhr Samstag 9 - 14 Uhr**

**Kosten: 220€, bei Anmeldung bis 1.12.2017 200 €**

Bitte auf folgendes Konto überweisen : Gertrud Schröder

Postbank, Kontonummer: 337 974 752 BLZ 660 100 75

BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE23 6601 0075 0337 9747 52

Übernachtungsmöglichkeiten (mit Schlafsack) sind im Bewegungsraum möglich. In der Künstlerwohnung vor Ort gibt es einige Plätze für Frühbucher. Preiswerte Restaurants sind in der Nähe.

**Wegbeschreibung** siehe [www.friedlicherdrache.de](http://www.friedlicherdrache.de)

**Anmeldung und weitere Informationen:** Gertrud Schröder Tel. 0761/471485