



LONG PING
KAMPFKUNST + MEDITATION

Jahresgruppe 2018 Im A.K.T-Zentrum Waidhofen/Ybbs Österreich



erleben



entdecken

KRAFT DER VIER TIERE[®]



erarbeiten



entwickeln

Ressourcen stärken und Lösungen (er)finden mit der Kraft der vier Tiere

Das Jahresseminar ist ein neues Angebot für Interessierte, die persönliche Entwicklungsziele anstreben – trotz aller Verpflichtungen in Beruf, Familie und Alltag. 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.

Über Qigong Dancing®

Qigong Dancing, eine Synergie von westlichen und östlichen Bewegungs- und Denkansätzen, betont die Wechselwirkung von körperlichem Erleben und seelisch-geistigem Empfinden. Qigong basiert auf Körperübungen, die der Pflege und Erhaltung der Gesundheit dienen. Diese Auseinandersetzung mit der Lebensenergie dient der Weiterentwicklung und wird im Tanz mit dem Bedürfnis nach persönlichem Ausdruck verbunden.

Zentraler Bestandteil im Qigong Dancing® wie auch im Affektkontrolltraining® (A.K.T.) sind die vier Tierbilder (Bär, Kranich, Tiger und Schlange). Die Assoziationen und entsprechenden Körperübungen zu den Tierbildern ermöglichen Zugänge zu inneren Prozessen. Diese werden erlebbar, das eigene kreative Potential kann sich entfalten und es gelingt körperliche Ausdrucksmöglichkeiten (wieder) zu entdecken. Sich auf allen Ebenen berühren lassen - sensomotorisch, spirituell, kognitiv und emotional - ist eine wesentliche Grundidee in den vier aufeinander aufbauenden Modulen. Alltagsbezogene Analogien in Kombination mit den körperlichen Übungen unterstützen Veränderungen auf den Ebenen der Begegnung - mit sich selbst und anderen - und werden so zum „angewandten Qigong“.

Das Jahresseminar beinhaltet 4 Wochenenden in Waidhofen/Ybbs

Diese Wochenenden können auch Grundlage für eine Zusatzqualifikation zum/zur Qigong Dancing-KursleiterIn sein. Voraussetzung dafür sind ein weiteres Wochenende (siehe Zusatztermine) sowie eine Intensivwoche in Freiburg. Je nach persönlichem Ziel der TeilnehmerInnen werden individuelle Aufgaben mit der Kursleitung vereinbart. Voraussetzungen sind eine Abschlussarbeit, eine Lehrprobe sowie Eigenarbeit zwischen den Modulen. Der erfolgreiche Abschluss der Weiterbildung wird mit einem Zertifikat bestätigt.

Gertrud Schröder - Long Ping, ist Leiterin der Schule für Kampfkunst und Meditation Friedlicher Drache in Freiburg.

Mit Qigong Dancing® gelang ihr eine Synthese aus den kraftvollen und den weichen Kampfkünsten, die sie mit westlichen Erkenntnissystemen verbindet. Sie ist außerdem mitverantwortlich für die Entwicklung des A.K.T.® sowie Ausbilderin für dieses Curriculum





Termine für die Jahresgruppe 2018 in Waidhofen/Ybbs

Modul 1	20./21.4.
Modul 2	22./23.6.
Modul 3	14./15.9.
Modul 4	9./10.11.

Zeiten: Zeiten: jeweils Freitag 17 – 20 Uhr und Samstag 10 – 18 Uhr

Kosten 720€ (bei Einzelzahlung 190€ pro Wochenende)

Intensivwoche 2018 in Freiburg

30.7. – 3.8. 2018

Kosten 410 €

Organisation vor Ort

A.K.T - Zentrum in Waidhofen/Ybbs, Brigitte Schwaiger, A.K.T®-Trainerin;
Begleitung zwischen den Modulen

E-Mail: brigitte_schwaiger@gmx.at, Tel.: +43 (0)664 7657729

Zwischen den Modulen können regelmässige Übungseinheiten nach Absprache vereinbart werden.

Veranstaltungsort:

A.K.T Zentrum in Waidhofen/Ybbs, im Schulzentrum Waidhofen/Ybbs,
Pocksteinerstraße 27a, Seminarraum (Erdgeschoß)

Das Jahresseminar kann auch als Zusatzqualifikation für die Qigong Dancing® KursleiterInnen-Weiterbildung genutzt werden. Je nach persönlichem Ziel der TeilnehmerInnen werden individuelle Aufgaben mit der Kursleitung vereinbart. Der erfolgreiche Abschluss der Weiterbildung wird mit einem Zertifikat bestätigt. Im Anschluss daran werden weiterführende Seminare empfohlen.

Info und Anmeldung bei

Gertrud Schröder, per Mail: info@friedlicherdrache.de