

Seminar ohne Übernachtung

## Eine Reise durch das Jahr mit Qi Gong

Qi Gong-Wochenworkshop am Gardasee. Ob erschöpft, traurig oder einfach mit Lust auf mehr Lebensfreude: In der Natur gelingt das Eintauchen in die vier...



### Seminarbeschreibung

Reisen Sie mit durch das Jahr in meinem Qi Gong-Wochenworkshop am Gardasee. Erkunden Sie die vier Jahreszeiten und sich selbst zu. In Übungen - mal bewegt, mal im Gespräch, mal in Stille - tauchen wir ein in die einzelnen Jahreszeiten und die Qualitäten der fünf Elemente: Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall. Wir betreten auch den Raum von Yin und Yang, dem grundlegenden Konzept der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Alles kann, nichts muss...

Paket-Nummer: 0521107

Region:	📍	Salò, Italien
Teilnehmer:	👤	3 - 12 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	02.06.2025 - 06.06.2025
Dauer:	🕒	5 Tage
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 450,00 € p.P.

## Seminar ohne Übernachtung

# Eine Reise durch das Jahr mit Qi Gong

Qi Gong-Wochenworkshop am Gardasee. Ob erschöpft, traurig oder einfach mit Lust auf mehr Lebensfreude: In der Natur gelingt das Eintauchen in die vier...

### Beschreibung

Eine Reise durch das Jahr ist mein Qi Gong-Wochenworkshop (4,5 Tage). Er lädt dazu ein, die vier Jahreszeiten zu erkunden, sich selbst zu begegnen und neu zu entdecken. In ausgewählten Übungsformen - mal bewegt, mal im Gespräch, mal in Stille - tauchen wir ein in den Charakter der einzelnen Jahreszeiten und in die Qualitäten der fünf Elemente: Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall. Die Jahreszeiten lassen uns unsere ureigenen Schätze erkennen und heben. Während wir mit dem jeweiligen jahreszeitlichen Rhythmus und dem Konzept der fünf Wandlungsphasen und seinen Funktionskreisläufen in Kontakt kommen, folgen wir dem natürlichen Fluss des Lebens.

Mit drei bis vier ausgewählten Übungen - unter anderem aus Qi Gong der Vier Jahreszeiten (bewegte Form) - werden die unterschiedlichen Qualitäten der Elemente erfahrbar. In der Ausführung der Bewegungen werden wir stiller Beobachter:in unserer Selbst. Auf der Suche nach Yin und Yang begegnen wir uns in der Bewegung. Ob im Gleichgewicht, in der Fülle, in der Leere, in unserer persönlichen Besonderheit. Wir vertiefen die Qualitäten der Elemente, indem wir die Räume ihrer Chancen und Herausforderungen betreten.

Begleitet durch Affirmationen in der Bewegung und einem Transfer der Element-Qualitäten auf unser persönliches Leben folgen wir dem natürlichen Verlauf der jahreszeitlichen Wandlungskreise. Die Körperarbeit vervollständigen wir mit einem kognitiven Prozess, der Kopf und Herz einschließt. In geschützten Gesprächsräumen machen wir uns auf die Suche nach den Qualitäten des eigenen Lebens.

### Lernziele

Ob Sie sich erschöpft, traurig oder ausgebrannt fühlen, Ihr Leben neu sortieren möchten, eine traumatische Erfahrung zu verarbeiten haben, sich nach Lebensfreude & Lachen sehnen oder einfach tiefer in Qi Gong eintauchen möchten.

### Zielgruppe

Alle, die sich nach mehr Tiefe, Selbstwertschätzung, Lebensfreude und Leichtigkeit sehnen. Qi Gong-Erfahrung ist keine Voraussetzung.

### Wichtige Hinweise

Der Wochenworkshop findet am Gardasee in Italien statt. Die Anreise und Unterbringung erfolgt in Eigenregie.

### Leistungen inkl.

- Eine Reise durch das Jahr mit Qi Gong  
Qi Gong-Wochenworkshop (4,5 Tage) am Gardasee. Die Workshop-Zeiten sind Montag bis Donnerstag jeweils von 10 bis 13 Uhr und 16 bis 19 Uhr sowie Freitag von 10 bis 13 Uhr (inklusive Pausenzeiten). Anreise, Unterbringung und Verpflegung in Eigenregie. (für Tipps gerne bei mir anfragen)
- Die Anreise und Unterbringung erfolgt in Eigenregie

Seminar ohne Übernachtung

## Eine Reise durch das Jahr mit Qi Gong

Qi Gong-Wochenworkshop am Gardasee. Ob erschöpft, traurig oder einfach mit Lust auf mehr Lebensfreude: In der Natur gelingt das Eintauchen in die vier...

**Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können**

**www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0521107**

