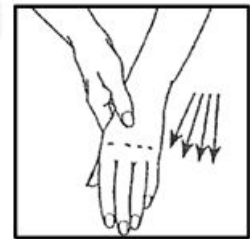


# Workshopreihe - Methoden der Selbstheilung

## Teil I: Kneifen, Klopfen, Streichen: Selbstmassagetechniken für die tägliche Gesundheitspflege

### Eintägig Sa

Mit zunehmendem Alter oder bei chronischen Erkrankungen verliert der Körper an Elastizität und verliert so teilweise seine Regulationsfähigkeit. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und Stoffe, die eigentlich "Müll" sind und ausgeschieden gehören, verbleiben im Körper und werden in Deponien eingelagert. Oft wird dafür das Bindegewebe benutzt.



Ob Ihr Bindegewebe belastet ist, können sie feststellen, indem Sie sich z.B. an der Innenseite des Oberschenkels oder des Oberarms kneifen. Sind Sie dort stark schmerzempfindlich, liegt wohlmöglich ein chronisch entzündlicher Prozess vor, der auf eine "Deponie" hinweist.



Die Übungen des Workshops helfen, das Bindegewebe zu mobilisieren und entschlacken und die Organe zu einem guten Stoffwechsel anzuregen und sind gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene, junge und ältere Menschen geeignet.

Aus dem Inhalt:

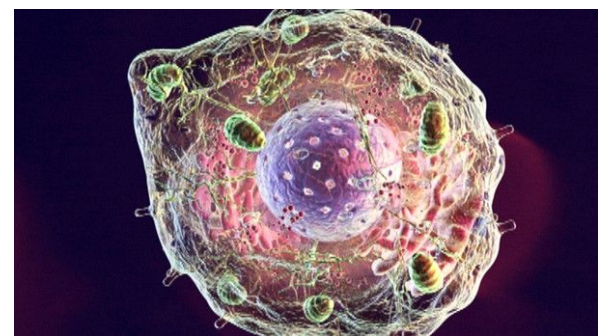
- **Übung:** Kneifen, Klopfen, Streichen - Selbstmassage des Guolin-Qigong zur Mobilisierung und Entschlackung des Bindegewebes
- **Übung:** Organmassage - Klopfmassage für die inneren Organe
- **Theorie:** Die Organe aus Sicht der TCM und Naturheilkunde, Funktion, emotionale Entsprechungen usw.
- **Übung:** Selbstmassagetechniken für alle Körperregionen (Dao Yin oder andere, je nach TN-Bedarf)

## Teil II: Reise in die Körperzelle oder wie das Bewusstsein das Sein erschafft

### zweitägig Sa/So

Das Bewusstsein bestimmt das Sein.

Mit unseren Vorstellungen über uns selbst und die Welt sowie die daraus resultierenden Verhaltensweisen kreieren wir in jedem Moment unser Leben und damit auch unsere körperliche Realität.



In diesem Workshop möchte ich über hinderliche Glaubenssätze und deren Beseitigung sowie die lebensfördernden Gesetzmäßigkeiten und deren Anwendung sprechen.

Die vorgestellten Übungsmethoden stammen aus dem Stillen Qigong (Drei Kreise), der russischen Volksheilkunde (Reise in die Zelle) sowie von einer holländischen Seminarleiterin (MIR-Methode). Alle Übungen habe ich selbst erprobt und können zur Vorbeugung, seelischen Entwicklung und auch als Selbstheilungs-Übung eingesetzt werden. Sie können damit ein wichtiges Werkzeug darstellen, eine etwaige Heilbehandlung wirksam zu unterstützen und mehr Eigenkompetenz in Sachen Gesundheit zu entwickeln.

Aus dem Inhalt:

- **Übung:** Drei Kreise im Unterbauch und anderswo
- **Übung:** Reise in die Körperzelle
- **Theorie:** Glaubenssätze und Lebensgesetze
- **Theorie:** Kreativität - Die Manifestation auf drei Ebenen, die Kraft des menschlichen Geistes
- **Übung:** Die MIR-Methode

### Teil III: Die Kraft des inneren Lächelns

#### **zweitätig**

Die Kraft des inneren Lächelns ist eine Übungsreihe des Stillen Qi Gong. Mit der Vorstellung wird das innere Lächeln in drei Übungsteilen (1. Drüsen und Yin-Organ, 2. Verdauungstrakt und 3. Nervensystem) durch die Organe geschickt. Auf diese Weise widmen Sie sich Ihrem Körper mit liebevoller Aufmerksamkeit und heilsamer Hinwendung, und nicht erst dann, wenn er mit „Zipperlein“ Aufmerksamkeit verlangt. Eine besondere Erfahrung!

Die Kraft des inneren Lächelns ist damit eine Methode zur Entwicklung von Selbst-Liebe.

Ich empfehle die Übung bei chronischen Erkrankungen und Erschöpfungszuständen.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Aus dem Inhalt:

- **Übung:** systematische Entspannung des Qigong
- **Übung** des Stillen Qigong zur Entwicklung von Selbst-Achtsamkeit, Selbst-Akzeptanz und Selbst-Liebe  
Die drei Linien sind: 1. Die Yin-Organ; 2. Die Yang-Organ; 3. Das Nervensystem
- **Theorie:** Anatomie, Bedeutung und Funktion der Organe in der TCM und Naturheilkunde mit ihren emotionalen Entsprechungen usw.
- eventuell Lockerungsübungen (wenn wir alle nicht mehr Sitzen können)



## Teil IV: Stehen wie ein Kiefer - Präsenz und Verbundenheit

### eintägig u./o. zweitägig

Das Stehen ist eine der grundlegenden, einfachsten und gleichzeitig tiefgründigsten Übungen des Qigong und kann auf unterschiedliche Weise durchgeführt werden.

In diesem Workshop lassen wir uns ganz auf unser Da-Sein und unseren Stand-Punkt ein. Das Verständnis über das menschliche Energiesystem ermöglicht es uns, Stehen zu einer wirksamen Übung des inneren Wachstums zu machen.



Lassen wir uns auf das Stehen und unser Da-Sein ein, können wir eine deutliche Zuwachs an Souveränität, Präsenz und Eigenständigkeit entwickeln. Unser Selbstwertgefühl hängt eng mit diesen Aspekten zusammen und lässt sich dadurch ebenfalls.

Ich lade Sie ein, in diesem Workshop Ihrer inneren Stärke und Ihrem Potenzial ein gutes Stück näher zu kommen, einfach indem Sie Ihren Platz im Leben einnehmen.

Aus dem Inhalt:

- **Übung:** Der grundlegende Rhythmus des Lebens - Verbindung und Training des Primären Atems mit Hilfe der "Seegurken-Meditation"
- **Übung:** Qigong-Stand
- **Übung:** Steh-Meditation
- **Theorie:** Anatomie des menschlichen Energiesystems
- **Theorie:** Bedeutung und Chance der Wachstums-/Heilungskrise

## Teil V: Der Sinn des Lebens - Die eigene Bestimmung finden

### zweitägig

Um unserem Leben eine Richtung und einen Sinn zu geben und um uns selbst als das spirituelle Wesen zu erkennen, das wir sind, ist es wichtig unsere Einzigartigkeit zur Kenntnis zu nehmen. dies ermöglicht es uns, uns unsere jeweilige spezielle Aufgabe in diesem Leben bewusst zu machen. So können wir uns stellen und unsere Bestimmung Schritt für Schritt erfüllen.



In diesem Workshop möchte ich den Teilnehmer\*innen verschiedene Methoden vorstellen, mit denen wir unsere Persönlichkeit erforschen und unseren Lebensweg Stück für Stück enthüllen und gangbar machen können. Ich selbst habe mich über 20 Jahre mit den verschiedenen Methoden beschäftigt. Sie haben mich innerlich weiter gebracht und waren mir auch in Lebenskrisen eine Quelle der Orientierung und Erkenntnis.

Bitte tragen Sie bei der Anmeldung auch Ihr Geburtsdatum ein.

**Bitte mitbringen:** Lockere Kleidung, Schreibzeug und einen **Gegenstand**, irgendetwas von Zuhause (Bild, Tierfigur, Mineralien, usw.) oder etwas aus der Natur, der Sie selbst repräsentieren kann. Wer möchte, kann ein **Crowley Toth Tarot** und evtl. ein Begleitbuch "Spiegel deiner Seele" von Gerd Ziegler anschaffen (ca. 20,-€).

Aus dem Inhalt:

- **Übung:** Die innere Königin / den inneren König: Die eigenen Qualitäten entdecken und wertschätzen
- **Übung:** Die Lebenszahl enthüllt dein Potenzial (nach Dan Milman)
- **Übung:** Die MIR-Methode
- **Übung:** Lebenszahlen und Jahreswachstumskarte (nach dem Tarot)
- **Übung:** Symbolarbeit
- Umgang mit dem Schatten

EXTRA

### Mandalas -Malen & Meditation

**zweitägig**

In diesem Workshop möchte ich allen Interessierten die Möglichkeit geben, das Malen von eigenen Mandalas (Nicht Ausmalen im Malbuch!) als Weg der Selbst-Werdung zu entdecken.

Mandalas ermöglichen es uns, die harmonische Kraft der Elemente für die Meditation und als Zugang zu inneren Einsichten zu nutzen.

C.G.Jung, der selbst in einer Phase seines Lebens jeden Morgen mit dem Malen eines Mandalas begann, glaubte, dass ihm die Beschäftigung mit den Mandalas einen Zugang zum zyklisch verlaufenden Prozess der Individuation ermöglichte. Das Mandala war ein Abbild des harmonisch Kosmos, welches als Spiegel fungierte, in dem die Seele, das eigentliche Selbst, Ruhe finden und sich selbst erkennen konnte.



Aus dem Inhalt:

- **Übung:** Malen von eigenen Mandalas
- **Übung:** Besprechung der gemalten Bilder
- **Theorie:** Die 4-5 kosmischen Elemente und ihre Farben
- **Theorie:** Form, Farben und Symbolik der Mandalas (klassisch und eure eigenen)
- **Übung:** Meditation auf unser Bild

**Bitte mitbringen:** Wer hat, kann eigen Materialien wie Papier, Aquarellfarbe, Gouache, Ölpastell, Geodreieck, Lineal, Bleistifte, Pinsel usw. mitbringen. Achten Sie darauf, Kleidung zu tragen, die unempfindlich ist oder bringen Sie "Malklamotten" mit. Für die Meditation ist lockere Kleidung

Der Workshop-Preis versteht sich inkl. Material (Zeichenpapier in Künstlerqualität in A4-A2, Wasserfarben, Ölpastell, Gouache, Pinsel, Pappschere usw.)

Die TN-Zahl ist auf 5-6 Personen beschränkt. Dies ist kein Kinder-Kurs! Jugendliche ab 16 Jahren sind nach Absprache willkommen.

**Irrtum & Änderungen vorbehalten.** Die aktuelle Version des Programms finden Sie auf der Website [www.qigong-schule-wuppertal.de](http://www.qigong-schule-wuppertal.de)