



QIGONG UND SOMATICS

Schnuppern – Erkunden – Vertiefen

Programm 2017/18

Was ist Qigong und Somatics?

Worum es uns geht.

Der Begriff Somatics umfasst die große Zahl von unterschiedlichen pädagogischen oder therapeutischen Methoden, in denen mit der Schulung des Körperbewusstseins durch Bewegung und eventuell Berührung gearbeitet wird. Dazu gehören u.a. Gindler-Arbeit, Eutonie, Feldenkrais, Body-Mind-Centering®, aber auch Yoga, Qigong und Taiji.

Im Zentrum somatischer Methoden steht immer der subjektiv gespürte eigene Körper (Soma) und dessen Verbindung zu psychischen und geistigen Prozessen. Die Selbstregulationsfähigkeit wird hoch geschätzt. Bewusstsein im körperlichen Spüren wird geschult, um den freien Fluss

im Körper zu fördern und das Denken mit Fühlen und Handeln zu verbinden. Der Zusammenhang von körperlichen, seelischen und geistigen Prozessen wird mit offener Aufmerksamkeit erforscht.

Qigong ist Bestandteil der chinesischen Medizin, wobei das regelmäßige Üben im Vordergrund steht. Wir verbinden in unseren Wochenendseminaren Qigong mit Elementen und Erkenntnissen verschiedener anderer somatischer Methoden. Wir möchten durch die Verbindung von Wissen und Praxis aus Ost und West die Fähigkeit, selbst für die Gesundheit und Wohlbefinden zu sorgen, stärken.

Sie können in einem Kurs Kraft schöpfen, körperliche Funktionen und Zusammenhänge sinnlich erfahren und alltagstaugliche Übungen lernen.

Unser Angebot richtet sich an alle, die die heilsame Kraft des Sich-Spürens erkunden wollen, auch ohne Vorkenntnisse in Qigong oder anderen somatischen Methoden. Wir bieten Anfänger*innen einen Zugang zum Qigong, gleichzeitig neue Impulse für eine schon bestehende Übepaxis oder das eigene Unterrichten. Wenn Sie mehr wissen möchten, zögern Sie nicht, uns anzurufen.

Birgit Halberstadt & Anja Streiter

Fr. 12.5.17	18:00-21:00	Frühling: Stehen wie ein Baum – Wachsen in den Raum
Sa.13.5.17	10:30-18:30	Struktur, Verwurzelung, Aufrichtung: Stehen als Kraftquelle und Meditation. Raum einnehmen. Raum wahrnehmen. Innere und äußere Haltung. Im <i>Zentrum für Yoga und Stimme</i>
Sa. 22.7.17	14:00-18:00	Sommer: Pulsierende Weite – Das Herz und seine Verbindungen
So. 23.7.17	10:30-17:30	Balance: Geben, Annehmen, Umfassen. Ausdehnung, Rückzug, Halt. Armmeridiane, Herzzentrum, Herzverbindungsübung. Im <i>DAOzentrum.Berlin</i>
Fr. 15.9.17	18:00-21:00	Spätsommer: Der Geschmack des Lebens – Nährendes verdauen
Sa. 16.9.17	10:30-18:30	Kraft schöpfen und speichern. Unteres Zentrum und Verdauungsorgane. Denken als Erdung. Im <i>DAOzentrum.Berlin</i>
Fr. 17.11.17	18:00-21:00	Herbst Identität und Kontakt – Hülle, Membran, Grenze
Sa. 18.11.17	10:30-18:30	Entscheiden und Loslassen. Erfahrungen abschließen und integrieren. Lunge, Darm, Haut. Im <i>DAOzentrum.Berlin</i>
Fr. 26.1.18	18:00-21:00	Winter: Nichtstun und Geschehen lassen – die Kraft der Ruhe
Sa. 27.1.18	10:30-18:30	Die Nieren pflegen. Stille, lauschen, Bewegungsimpulse wahrnehmen. Was uns bewegt bewegen. Im <i>Zentrum für Yoga und Stimme</i>

Preis pro Wochenende: 135€ (115 € für Mitglieder der *Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.*)

Orte: *DAOzentrum.Berlin*, Falckensteinstrasse 48, 10997 Berlin und *Zentrum für Yoga und Stimme*, Paul-Lincke-Ufer 30, 10999 Berlin

„In China wird auf die Frage, was Qi ist, traditionellerweise geantwortet:
Wenn Sie üben, werden Sie es wissen.“

Catherine Despeux: Qigong - ein Ausdruck des modernen China, 2003

Anja Streiter, Somatische Körper- und
Bewegungstherapeutin, Lehrerin in der Deutschen
Qigong Gesellschaft e.V., Taiji Kursleiterin,
prozessorientierte Coachin und Moderatorin,
HP Psych., Dr. phil.
kontakt@anja-streiter.de • 0151 / 222 427 52



Birgit Halberstadt, Ausbilderin und Lehrerin in der
Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.,
Qigong für Erwachsene und Kinder,
Mediatorin, Wendo Trainerin.
birgit-halberstadt@t-online.de • 030 / 612 28 09

Wenn Sie interessiert sind, rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns. Wir beantworten gerne Ihre Fragen.

Die Kurse sind Teil des Weiterbildungsangebots der

