

Wochenendseminar:

Der grüne LOTUS – Herz Qigong. Das Event mit dem Jahresthema "Herz in Balance"

Wir freuen uns, euch zum letzten **Event des Weiterbildungsbeirats der Deutschen Qigong Gesellschaft** für das Jahr 2024 einzuladen, bei dem wir einen äußerst geschätzten **Gastdozenten, Markus Ruppert**, begrüßen dürfen. Dieses Event steht unter dem inspirierenden **Jahresthema der DQGG "Herz in Balance"**.

Datum:

Freitag, **11.10.2024** von **16.00** Uhr bis **20:00** Uhr

Samstag, **12.10.2024** von **09.00** Uhr bis **19:00** Uhr (2stündige Mittagspause)

Sonntag, **13.10.2024** von **09:00** Uhr bis **16:00** Uhr (1stündige Mittagspause)

Ort: Cafeteria des ASZ Schwabing West, Hiltenspergerstr. 76, 80796 München

Anfahrt: Vom Hauptbahnhof München mit U2 Richtung Feldmoching zum Hohenzollernplatz, ab Hohenzollernplatz ca. 7 Minuten zu Fuß

Über das Event: Das Herbst-Qigong-Event 2024 bietet eine einzigartige Gelegenheit, in die Welt des Qigong einzutauchen und die Balance des Herzens zu erforschen. Unter der Leitung von Markus Ruppert, einem renommierten Experten auf diesem Gebiet, werden wir uns auf eine Reise der Selbstentdeckung begeben und Methoden erlernen, um das Herz in Harmonie und Gleichgewicht zu bringen.

Der grüne LOTUS - Herz Qigong

Der grüne Lotus steht für das energetische HERZ-Zentrum. Im Herzen residiert der Geist Shen. Im Westen deuten wir auf unsere Brust, wenn wir „ich“ sagen. Doch viele Menschen identifizieren sich mit dem Denken und Zielen dann am eigentlichen Herz-Geist vorbei.

An diesem Wochenende wollen wir Kontakt aufnehmen mit dem Herzen. Dazu begleiten wir den Geist in die Ruhe, damit die vordergründigen Gedanken (die „Stimmen der Angst“) distanzierter und ruhiger werden. So lauschen wir dem Herzen und seinen Stimmen der „Intuition“ und der „inneren Wahrheit“. In fortgeschrittenerem Stadium können wir unser Herz auch öffnen und erhalten Zugang zum höheren Selbst, das uns unterstützen kann und vor allem ein Gefühl von eingebunden SEIN schenkt.

Das Herz ist der Kaiser und entsprechend verletzlich ist unser Herz. Schnell ist es aufgeregt und das Herz Feuer lodert empor. Die Kunst ist es, ein kraftvolles, ausdauerndes Herz zu trainieren und gleichzeitig die Fähigkeit das Herz in die Stille zu führen, um die notwendige Regeneration zu ermöglichen. So ergibt sich der Rhythmus, eng verbunden mit dem Atem, die Pulsation des Herz-Raums. Sie ermöglicht auch die körperlich energetische Bewegung der Ausdehnung und Verdichtung, das Steigen und Sinken (auch des Drucks).

SELBSTwahrnehmung ist eng verbunden mit Körperwahrnehmung. Doch manchem ist (bewusst oder nicht) die Wahrnehmung des Körpers und insb. des Herzens eine angstbehaftete Angelegenheit. Generell braucht das Herz SICHERHEIT, um zur Ruhe zu finden. Wie schaffe ich Sicherheit? Wie kann Qigong dabei unterstützen, Sicherheit im eigenen Körper zu erlangen und dem Geist im Herzen ein Nest zu bieten?

Inhalte:

1. Zur Stille kommen, zu mir kommen
2. YIN: Verwurzelung, Verlangsamung, Beruhigung, Festigung, Containment
3. Herz Raum erforschen
4. Der Atem und das Herz
5. Pulsation & Rhythmus
6. Aufsteigen & Absteigen, Öffnen & Verdichten
7. Blutdruckregulation
8. Sicherheit für Parasympathikus & Herz
9. Trauma sensibles Qigong

Übungen:

- „Loosenings“ zur Lockerung des Herzraums und der Schultern
- Basics: Trampolin & Pulsation im Becken, im Herzen, im Kopf
- Basics: Aufsteigen & Absteigen, Öffnen & Verdichten
- „Das Herz öffnen“
- Der Herzkreis
- Xi Xin Fa
- Ming Xin Fa

Teilnahmegebühr und Anmeldung:

Teilnahmegebühren (18 Zeitstunden):

Für Mitglieder der DQGG € 260 für Nichtmitglieder der DQGG € 280.

Die Organisation liegt beim Beirat für Weiterbildung. Die Teilnahme wird als Weiterbildung anerkannt. Ansprechpartner vor Ort Olga Despoti, Beirat für Weiterbildung der DQGG. Mobil 017630160595. Die Teilnahme wird als Weiterbildung anerkannt und Bescheinigungen ausgestellt.

Anmeldungen bitte per E-Mail an die Geschäftsstelle: contact@qigong-gesellschaft.de

In der Anmeldeungs-Mail bitte unbedingt angeben: Name, Vorname, E-Mailadresse, Mobilnummer, Mitgliedsstatus in der DQGG

Mit der Anmeldung erklären Sie sich bereit, dass Ihre Anmeldedaten elektronisch gespeichert werden und Fotoaufnahmen für Veröffentlichungen von der DQGG e.V. genutzt werden dürfen. Die Anmeldung gilt als verbindlich mit dem Geldeingang der oben genannten Kosten, es werden keine extra Bestätigungen versandt. Sollten alle Seminarplätze ausgebucht sein, so werden wir Sie selbstverständlich dazu informieren und gegebenenfalls die Gebühr zurücküberweisen.

Überweisung der Kosten für das Herbst Event bitte auf das Kongresskonto der DQGG überweisen.

Inhaber: DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

Institut: Donau-Iller Bank

IBAN: DE18 6309 1010 0247 6760 12

BIC: GENODES1EHI

Verwendungszweck: Herbst Event 2024, Name, Vorname

Eine Stornierung bis zum 22.09.24 ist kostenfrei möglich. Bei späteren Stornierungen können wir nur noch 50% der Kosten zurückerstatten. Jedoch wird bei jeder Stornierung eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro einbehalten.

www.qigong-gesellschaft.de/weiterbildung

Unterkünfte in der Nähe:

- **ibis München City Nord**
Ungererstrasse 139, Schwabing-Freimann, 80805 München
- **Arena Stadt München**
Schlößlanger 10, Schwabing-Freimann, 80939 München
- **Mercure Hotel München-Schwabing**
Leopoldstrasse 120, Schwabing-Freimann, 80802 München
- **Hotel Leopold**
Leopoldstraße 119, Schwabing-Freimann, 80804 München
- **Gästehaus Englischer Garten**
8 Liebergesellstraße, Schwabing-Freimann, 80802 München
- **Motel One München-Parkstadt Schwabing**
Anni-Albers-Strasse 10, Schwabing-Freimann, 80807 München

Für wen ist das Event geeignet: Dieses Event richtet sich an alle, die Interesse an Qigong haben. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen, an dieser inspirierenden Reise zur Balance des Herzens teilzunehmen.

Lasst uns gemeinsam das wohltuende Potenzial des Qigong entdecken und das Herz in Balance bringen. Wir freuen uns darauf, euch beim Herbst-Qigong-Event 2024 willkommen zu heißen!

Mit herzlichen Grüßen

Weiterbildungsbeirat Olga Despoti, Dr. Norbert Staab.

VITA:

Markus Ruppert

Jahrgang 1976, Heilpraktiker seit 2006, er hat sich der Chinesischen Medizin verschrieben und schlägt Brücken zur westlichen, traditionellen alchemistischen Naturheilkunde (Spagyrik). Sein Wissen gibt er begeistert in Seminaren, Artikeln und Büchern weiter. Besonderes Interesse gilt frühkindlichen und entwicklungsbedingten Störungen des Nervensystems. Ausbildung zum Somatic Experiencing® Practitioner. Anbieter von Entwicklungsgruppen im Bereich Nähe, Distanz, Sexualität.

- unterrichtet Qigong seit 2004 und leitet Qigong Ausbildungen seit 2014
- DDQT anerkannter Qigong Ausbilder seit 2014 und Leiter des Ausbildungsinstitutes „LOTUS QIGONG“
- Autor diverser Fachartikel und der Bücher „Qigong Grundlagen – Ein Wegbegleiter durch die ersten Jahre im Qigong“ und „Meridian Qigong - Übungen zur Gesunderhaltung nach der Chinesischen Medizin“
- in eigener Praxis als Heilpraktiker tätig seit 2006
- Therapeut für TCM und ganzheitliche westliche Naturheilkunde und PsychoSOMATIK
- Somatic Experiencing® Practitioner
- freier Referent für Spagyrik, TCM, PsychoSOMATIK
- Zu seinen Qigong-LehrerInnen gehören u.a.: Dr. Zuzana Šebková-Thaller, Dr. Barbara Schmid Neuhaus, Dieter Mayer, Liane Schoefer-Happ, Micheline Schwarze, Roswith Schläpfer, Dr. Gisela Hildenbrand, Klaus Wersche, u. a.