

Atemtechniken des Qigong

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Termine:
Sa. 26.09.2020
10:00-18:00 Uhr

Preis:
140,- Euro *

Seminarort:
Paracelsus Schule
Hansastraße 7-11
44137 Dortmund
Tel. 0231 - 914 31 21

Von Yoga über Qigong und Zen-Buddhismus bis hin zu Autogenem Training treffen sich alle Meditationsformen in einem Punkt: dem ATEM. Nichts ist für unser Leben und unsere Lebensenergie so wichtig, wie der Atem. Über ihn nehmen wir nicht nur den notwendigen Sauerstoff für unsere Zellen auf; wir können über ihn auch ganz bewusst Einfluss auf unsere Psyche und körperlichen Prozesse nehmen.

In diesem Seminar konzentrieren wir uns auf bewährte Atemtechniken des Qigong, die es uns ermöglichen:

- den Geist und die Gedanken zu beruhigen
- Heilungs- und Stoffwechselprozesse zu fördern
- Puls und Blutdruck zu regulieren
- das Atemvolumen insgesamt zu steigern und somit
- die Sauerstoffsättigung in den Zellen zu verbessern.

Das Seminar erfordert keinerlei Vorkenntnisse oder Fertigkeiten. Auch Personen mit Atemwegserkrankungen können und dürfen gerne teilnehmen!

Dozent/in Michael Kath: Der Weg von Michael Kath (Jg. 1983) in die Energiearbeit bzw. Meditation in Bewegung begann mit Hatha-Yoga und führte über Tai Chi Chuan zum Qigong und Reiki. Das Kontrollieren und Üben mit Chi hat er weiter vertieft, mit dem Einblick in die Kampfkunst, im chinesischen Kung Fu bis zum 5. Schülergrad und in Hap-Ki-Do (koreanische Kampfkunst, übersetzt: 'Der Weg, das Chi in Harmonie zu bringen') bis zum 1. Meistergrad. Alles bisher Erlernte praktiziert er bis heute, er ist Lehrender und wird selbst weiter unterrichtet. Die Qualifikation zum medizinischen Qigong-Lehrer rundeten die verschiedenen Perspektiven im Umgang und das Aktivieren von (Lebens-)Energie ab. So konnte er die Unterschiede, aber auch die universellen Gemeinsamkeiten erfahren und gibt sie weiter.

Seminarnummer:
SSH46260920

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

