

# Qigong

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Termine:

**Sa. 06.11.2021**

**So. 07.11.2021**

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

**270,- Euro \***

**Paracelsus Schule**

**Kaiserring 2-6**

**68161 Mannheim**

Tel. 0621 - 418 32 32

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Qigong wird erst dann zu Qigong, wenn sich wenigstens zwei von 7 Komponenten zu einer Einheit in der Übung verbinden: Entspannung – Ruhe – Natürlichkeit – Bewegung – Atmung – mentale Vorstellung – Ton.

Gemeinsam erleben wir an diesem Wochenende eine Basiseinführung in die Kunst des Qigong. Atemübungen in Ruhe und in Bewegung sind schon länger anerkannt bei der Bewältigung von Stress.

Praxisorientiert und mit vielen Beispielen zur täglichen Praxis und zum Anleiten von Klienten erleben wir gemeinsam eine gute Zeit mit Raum zur Selbsterfahrung und theoretischen Grundlagen, um das Gelernte solide anwenden zu können.

Als Höhepunkt üben wir die 8 Brokate ein.

**Dozent/in Psych. Beraterin Sina von Bergen:** Jg. 1989, Psychologische Beraterin (VFP), arbeitet als Coach/Trainerin in eigener Praxis, Studium der Internationalen Betriebs- & Außenwirtschaft (TSP: Personal- & Organisationsmanagement) sowie aktuell Studium der Wirtschaftspsychologie. Sie absolvierte die Fachausbildungen z. Ernährungsberaterin, Burnout Beraterin, Kommunikationstrainerin, in Klientenzentrierter Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation, sokratischer Gesprächsführung, Lösungsorientierter Kurzzeitberatung sowie kognitiver Verhaltenstherapie. Zudem ist sie Fachberaterin für Hochsensibilität, Seminarleiterin für Achtsamkeitstraining, Autogenes Training sowie Progressive Muskelrelaxation. Die Weiterbildungen in Meditation, Phantasiereise, Chakra-Arbeit, Genusstraining sowie Qigong mit Atemtechnik runden ihr Profil ab.



Seminarnummer:

**SSH68250721V1**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

