

Qigong für Frauen 2017

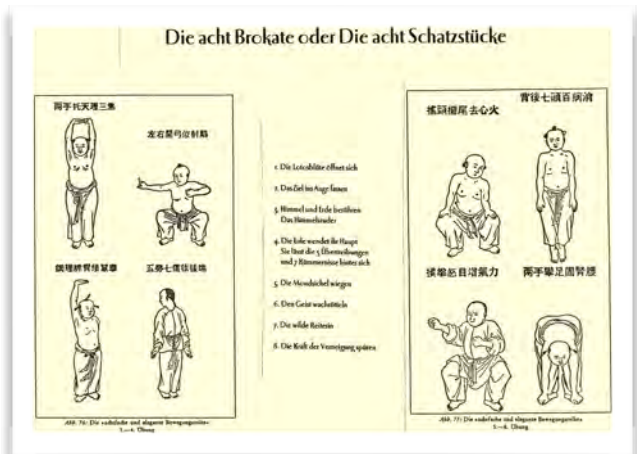
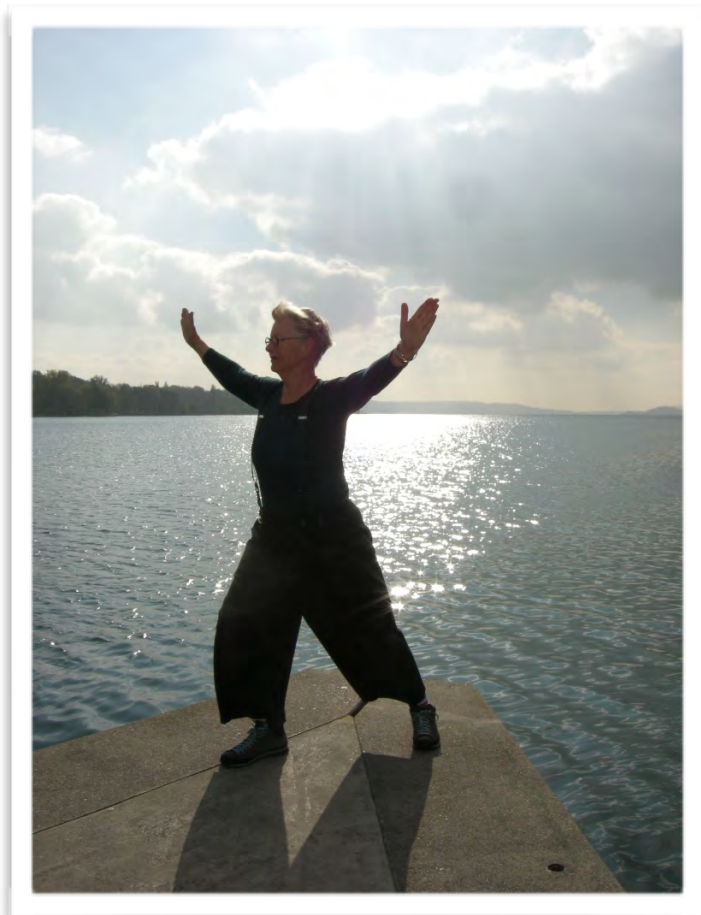
Berlin

„Die Acht Brokate“

Diese Form ist in China seit dem 12. Jahrhundert als *Acht edle und elegante Übungen* oder *Acht Stücke Brokat* oder als die *Acht Schatzstücke* bekannt. Der Name ist vom besonderen Wert des golddurchwirkten Brokats abgeleitet, den Kaiser und Kaiserinnen als ein Symbol ihrer Macht trugen. „Die Acht Brokate“ dienen dem Erhalt der Gesundheit, sie wärmen das Herz und lassen den unruhigen Geist still werden.

Termine - Mittwoch oder Donnerstag von 18.00 bis 19.30 Uhr. Die Termine bitte erfragen.

Ort - *Müggelhof* Gemeinschaftsraum, Müggelstr. 21, 10247 Berlin - Friedrichshain, S-Bahn Frankfurter Allee.



Berlin

Lörrach

Klostersee Lehnin

Lörrach

„Die 8 Brokate“ und ausgewählte „Übungen für den Arbeitsplatz“

Qigong am Arbeitsplatz? Ist das nicht auffällig und ungewöhnlich? Nein, das muss nicht sein. Schon mit kleinen Haltungsveränderungen ist es möglich, den Belastungen des Arbeitsalltags auf unauffällige Art begegnen zu können. Oft reicht es schon, sich des Atems und der Haltung bewusst zu werden, um zur inneren Ruhe und Entspannung zu gelangen. Mit den Übungen aus „Acht Brokate“ können Stress und Anstrengungen am Arbeitsplatz bewältigt werden.

Termine - Oktober 2016 bis Juli 2017 von 17.00 bis 18.30 Uhr am 1. Mittwoch im Monat. Termine bitte erfragen.

Ort - *Kulturzentrum Nellie Nasborn*, Lörrach, Tumringer Str. 248. In Zusammenarbeit mit dem Landratsamt Lörrach.

Qigong am Klostersee Lehnin



Das *Gästehaus am Klostersee* ist eine von Wäldern umgebene weitläufige Anlage mit künstlerisch gestalteten Seminarräumen und Ateliers. Es liegt direkt am Ufer des Klostersees; dort gibt es große Wiesen unter Bäumen und einen Bootssteg, von dem aus wir ins Wasser springen, und auf dem wir sogar Qigong üben können. Das *UferCafé*, ein lichtdurchfluteter Pavillon mit einer Terrasse und mit Blick über den See und in den Park, bietet uns als Oase der Ruhe Erholung.

1. Termin - 15. bis 18. Juni 2017

„Die 8 Brokate“

2. Termin - 31. Aug. bis 3. Sept. 2017

„Die 18 Formen des Taji Qigong - Shibashi“

Ort - Am Klostersee 12b, 14797 Kloster Lehnin, T. 0049 - 3382 - 73 41 00

www.gaestehaus-am-klostersee.de, info@gaestehaus-am-klostersee.de



Was bedeutet *Qigong*?

Die Atem- und Bewegungstherapie *Qigong* ist ein Teil der *Traditionellen Chinesischen Medizin* - TCM. Neben der Kräutermedizin, Akupunktur und Massage wird in China seit Jahrtausenden *Qigong* geübt und tradiert. Heute ist es weltweit verbreitet und hat auch einen hohen Stellenwert in der westlichen Medizin und Heilkunde erhalten. Mit *Qigong* ist es möglich in Bewegung zur Ruhe zu kommen und innere Stärke zu erlangen. Die Schriftzeichen *Qi* und *Gong* bedeuten Energie und Arbeit, im westlichen Sinn von Energearbeit. Nach der TCM ist *Qi* die Lebensenergie, die den Körper durchströmt und gleichzeitig auch Atem und Geist, *Gong* ist die Tätigkeit, das *Qi* mit ruhig ausgeführten Bewegungen und mit der Vorstellungskraft als Energiestrom durch den Körper zu leiten.

Nach der TCM wird *Qi* als Erbteil empfangen, der im Alterungsprozess zwar abnimmt, sich jedoch bei ruhigem Atemrhythmus, gutem Schlaf und ausgewogener Ernährung regenerieren kann. Das *Qi* fließt wie ein elektrischer Strom in Leitbahnen (Meridiane) durch den Körper und versorgt den Organismus mit Lebensenergie. Beim *Qigong* werden die Leitbahnen gedehnt und bewegt, damit werden sie durchlässig und die Energie kann fließen.

Beim *Qigong* entwickelt sich eine starke Konzentration auf bestimmte Bilder oder die Charaktere von Tieren, die nachgeahmt werden, was sich dann als Wärme und Energiefülle auf den gesamten Organismus überträgt. *Qigong* verhindert Anspannung und Stress, beugt Erkrankung vor und fördert den Genesungsprozess nach Krankheiten. Es sei sogar möglich, heißt es im *Qigong*, brachliegende Fähigkeiten zum Leben zu erwecken. „Das Spiel der 5 Tiere“ ahmt den Charakter und die Bewegungsmuster von Tiere nach, dazu gehört das Ausbreiten der Flügel des Kranichs, das Anschleichen und Zupacken des Tigers, das Schaukeln des Bären, den Sprung des Hirschen und die Wendigkeit des Affen. Diese und unzählige andere Ausdrucksformen wurden über Jahrtausende entwickelt.

Qigong wird heutzutage in Schulen, an Arbeitsplätzen und in öffentlichen Parks gelehrt und geübt. Schon im Morgenrauen versammeln sich die Menschen und üben allein oder miteinander bei Wind und Wetter *Qigong*. Es sieht schön aus, ästhetisch, ja, fast tänzerisch, schon beim Zuschauen entsteht Ruhe und Wohlbehagen. Das Besondere des *Qigong* ist, Körper, Atem und Geist zu verbinden. Damit wird die Lebensenergie aktiviert, die Konstitution und die Abwehrkräfte werden gestärkt, was wiederum die Lebensfreude steigert. *Qigong* kann an jedem Ort und in jedem Lebensalter geübt werden, im Stehen, im Sitzen und auch im Liegen. Um *Qigong* zu üben braucht es nicht mehr, als den Platz einer liegenden Kuh, heißt es. *Qigong* wirkt beruhigend, wohltuend und stärkend, es besänftigt den unruhigen Geist und macht das Herz leicht und froh.

All das gehört zu meinen Erfahrungen mit *Qigong*, das ich vor 35 Jahren angefangen habe zu erlernen, und die Freude und Begeisterung daran hat mich bis heute nicht verlassen.



Rafaela Schmakowski

Seit 1984 Lehrerin für *Qigong*
Seit 1992 Heilpraktikerin und Studienleiterin
Qigong für Frauen, Labyrinth-Projekte

Ausbildung: Med. Gesellschaft für *Qigong* Yangsheng in Bonn bei Prof. Jiao Guorui

Anmeldung und weitere Informationen

Rafaela Schmakowski

Müggelstraße 21, D - 10247 Berlin
Mobil: 0049 - 160 - 92 34 58 48

E-mail: post@rafaela-schmakowski.de
Internet: www.rafaela-schmakowski.de