

www.azuku.ch



Reitkunst ✨ Qigong

Qigong Wochenend-Seminare in Le Creux des Biches, Jura

2021

mit Manuela Tuena



Winter 23./24. Januar 2021
Frühling 24./25. April 2021
Sommer 17./18. Juli 2021
Herbst 16./17. Oktober 2021

2021 - Regelmässige Übungsmöglichkeiten in der urtümlichen Landschaft des Jura: in jeder Jahreszeit findet ein Qigong-Seminar statt. An jedem der vier Wochenenden bearbeiten wir unterschiedliche Schwerpunkte. Die Grundform aller Seminare bilden die 8 Brokate.

Jedes Seminar ist thematisch in sich abgeschlossen und kann einzeln besucht werden. Gleichzeitig bieten die Seminarangebote eine Vertiefung ins Übungssystem und einen kontinuierlichen Aufbau, körperlich, mental und energetisch. Wir können in einen Entwicklungsprozess einsteigen, individuell angepasst bezüglich dem eigenen Mass, Bedürfnis und Tempo.

Qigong

„Qi“ bedeutet „Energie“, „Gong“ bedeutet „Arbeit“, d.h. Qigong ist die Arbeit mit der Lebensenergie. Qigong ist ein Selbstübungssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin und führt zu einer gesunden Eigenregulation. Die 3 Mittel des Qigong sind: Körperhaltung (bzw. Bewegung), Atmung und Aufmerksamkeit. Anders ausgedrückt: Wir üben mit dem Körper, unserer Seele und dem Geist die Schiefen und Einseitigkeiten unseres Lebens auszugleichen, um Gesundheit zu stabilisieren.

Jedes Seminar beinhaltet sowohl Übungen in Ruhe wie auch Bewegungsübungen, wobei besonderen Wert auf die Verbindung von inneren und äusseren Aspekten gelegt wird.

Qigong & Reiten

Die vier Wochenenden im 2021 sind reine Qigong-Seminare und finden ohne Pferde statt. Im Seminarhaus von Le Creux des Biches besteht aber grundsätzlich die Möglichkeit, die Pferde zu integrieren, so dass die Erfahrungen aus dem Qigong direkt auf das Reiten übertragen werden können. Je nach Entwicklung und Bedürfnis der Gruppe, ist es denkbar, in den Folgejahren auch kombinierte Seminare durchzuführen.

Teilnahme

Sowohl Anfänger wie auch bereits erfahrene Übende, Männer wie auch Frauen, Jugendliche wie auch Erwachsene, ReiterInnen wie auch NichtreiterInnen sind willkommen.

Kursort ANCIENNE GARE DU CREUX-DES-BICHES
Raum für Kultur, Entwicklung und Erholung
Le Creux des Biches 2
2340 Le Noirmont/JU
www.creux-des-biches.ch

Kurszeiten Sa 9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20:30-21:30 Uhr
So 9-12 Uhr / 14-17 Uhr
Anreise Freitagabend (Aufpreis für die Unterkunft) oder Samstagmorgen möglich.

Kosten Kurskosten: 290.-
Unterkunftskosten (inkl. Vollpension und Kurtaxe):
Fr. 184.-

Mitnehmen Eigenes Sitzkissen und Woldecke
Bequeme Kleidung
Notizmaterial
Je nach Wetter üben wir im Seminarraum oder auch draussen in der Natur.

Anmeldung Verbindliche Anmeldung an:
Manuela Tuena
E-Mail: manuela.tuena@bluewin.ch
Tel: 078 711 76 26
Die gesamten Seminarkosten (Kurs und Unterkunft) sind zur Bestätigung der Anmeldung auf das folgende Konto zu überweisen:
Manuela Tuena,
Hauptstrasse 3, 3251 Wengi b. Büren
Postkonto: CH58 0900 0000 8022 8299 8

Zu beachten Annullierungsgebühren bei einer Absage:
Bis 2 Monate vor Kursbeginn 50%, ab 1 Monat 80% der Kurs- und Unterkunftskosten.
Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Manuela Tuena www.azuku.ch
Dipl. Qigong-Lehrerin
Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui

Kursinhalte 2021

Die Grundform von allen vier Seminaren bilden die 8 Brokate. „Brokat“ (jin), die Bezeichnung eines wertvollen, gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde, bringt die Freude an diesen Übungen, die Wertschätzung und Achtung ihnen gegenüber zum Ausdruck. Der Begriff jin ist mit der Vorstellung von Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden. Dies gilt es auch beim Praktizieren der 8 Brokatübungen zu berücksichtigen.

Winterseminar 23./24. Januar Der Pferdschritt

Der Pferdschritt stellt höhere Anforderungen an die Körperkraft als andere Schrittformen, sowohl im muskulären Bereich als auch im Bereich der Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Besonders der Lenden- und Kreuzbereich sowie Beine und Füsse werden gekräftigt. Die Erhöhung der Körperkraft und die Kräftigung des Sehnenkostüms ist ein wesentlicher Aspekt der Brokate im Stehen. Dies hat einen hohen gesundheitlichen Stellenwert, da es der Kräftigung unserer Konstitution dient und zum Aufbau der unteren Fülle führt.

Auch die stillen Übungen im Sitzen haben ihren Platz an diesem Wochenende, um in die Entspannung einzutreten und somit den Bewegungsformen die Grundlage der Ruhe zu bereiten.

Anmeldefrist: 1. Dezember 2020

Frühlingsseminar 24./25. April Die Augen und der Blick

Der Zustand der Augen ist sehr wesentlich, da er den gesamten Organismus einschliesslich der inneren Organe beeinflusst und sehr subtil mit dem Zustand von Anspannung und Entspannung verbunden ist. Jedes zu starke Anspannen der Augen führt zu einer Verspannung der Wirbelsäule und des gesamten Körpers.

Die Augen sind dem Funktionskreis Holz mit Leber und Gallenblase zugeordnet. So können durch sie Spannungen von Muskeln und Sehnen gelöst werden und emotionale Spannungen reguliert werden.

Anmeldefrist: 15. Februar 2021

Sommerseminar 17./18. Juli Die Wirbelsäule – zentriert, aufrecht & beweglich

Die Wirbelsäule ist unser Rückgrat. Sie ist die Hauptstütze des Körpers. Sie wird auch „Himmelssäule“ genannt und ist „die Brücke zum Paradies“. Für die Daoisten stellt sie die Verbindung zwischen Himmel und Erde dar. Wirbelsäulenübungen sind somit aus dem Standpunkt der chinesischen Medizin gesehen von grösster Wichtigkeit.

Durch die sanften Bewegungen der Wirbelsäule wird das Nervensystem angeregt und sämtliche Organe des Körpers werden stimuliert. Doch was am wichtigsten ist: Der Fluss des Qi durch das Rückenmark zwischen Körper und Gehirn wird unterstützt.

Der Schwerpunkt an diesen zwei Tagen liegt bei der Bearbeitung der Wirbelsäule. Wir werden anhand der 8 Brokateformen ausgewogen in der Bewegungsform im Stehen, wie auch in der stillen Form im Sitzen üben.

Anmeldefrist: 26. April 2021

Herbstseminar 16./17. Oktober Kopf, Kiefer & Nacken

Bei den 8 Brokaten im Sitzen sind Übungen zu finden, die in der daoistischen Tradition der allgemeinen Gesunderhaltung dienen, insbesondere Zähne, Kiefer, Nacken und Wirbelsäule werden bearbeitet. Sie gehören zu den Stillen Übungen. Ein wesentlicher Anteil bei den Sitzformen ist die Aufmerksamkeitsarbeit, die Übung der Konzentration und das Ruhig werden des Geistes. Durch das Praktizieren der Zwischenübungen wird die Entspannung von Kopf, Mund und Kiefer zusätzlich gefördert.

Der Schwerpunkt dieses Wochenendes liegt bei den stillen Formen im Sitzen, wir werden jedoch auch genügend ausgleichende Bewegungsübungen praktizieren.

Anmeldefrist: 2. August 2021

So einfach und so schwierig zugleich:

Das Einfache:

Das System des Qigong Yangsheng basiert auf einfachen Übungsprinzipien und Bewegungsabläufen. Jederzeit und überall auszuüben, unabhängig von Alter, Geschlecht, Beruf, Vorkenntnissen etc.

Das Schwierige:

Die Sorgfalt und Disziplin aufbringen, regelmässig ins Qigong einzutauchen und sich darin zu üben. Eigenverantwortung übernehmen und Prioritäten setzen.



Durch die Wochenend-Seminare wird die Gelegenheit geboten, Qigong sorgfältig zu erlernen, individuell anzupassen und somit die Übungspraxis zu kultivieren und zu stabilisieren.