



laut und Leise – Mit Qigong die eigene Stimme entdecken

Übungen zur leiborientierten Bewusstseinsbildung und psycho-physischen Selbstregulierung

Stimm-, Atem-, Bewegungsübungen mit Qigong; keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich, Bereitschaft zum Experimentieren erwünscht.

Unsere Stimme ist ein entscheidender Ausdruck unseres Seins, einmalig und unverwechselbar. Auf das Unmittelbare verknüpft mit unserem Atem ist sie – genau wie dieser- eine Verbindung zwischen uns und der Welt, die uns Austausch ermöglicht. Ver-Stimmungen begrenzen uns daher auf besondere Weise.

Wir begeben uns mit Qigong, u.a. mit Übungen aus den Vier-Regulierungen, Sechs Heilenden Lauten, und verschiedenen Stimm-, Atem-, und Bewegungsübungen auf spielende Entdeckungsreise zu unserer eigenen Stimme und lassen sie hörbar werden. So wie sich durch unsere stimmlichen Äußerungen, z.B. Sprechen, Tönen, Singen, Brummen, Qigong-Bewegungen ausformen können, werden wir diese Klänge in innerer Achtsamkeit hören und sich weiter gestalten lassen. Auf diesem Weg eröffnen wir möglicherweise innere Räume, aus deren Potential wir Neues entstehen lassen können.

22.-26.04.2024 Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16 - 18, 26937 Stadland
www.Kunze-Hof.de

Seminargebühr:

580,00 € zzgl. Übernachtungskosten, Zimmer bitte direkt beim Kunze-Hof buchen

Seminaranmeldung:

Anke Riedel, 0173 9944735, anke_riedel@yahoo.de und Susanne Sander, 0151 64429928, susander@web.de.

Derzeit loten wir Möglichkeiten aus, die Veranstaltung bei der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen anerkennen zu lassen. Den aktuellen Stand können Sie bei uns erfragen.

Dozentinnen:

Anke Riedel, Dipl.-Sozialarbeiterin, approbierte Kinder- und Jugendlichen-Therapeutin, Psychotherapie (HPG), Diploma of Advanced Studies Qigong (C3L der Universität Oldenburg), <https://qigong-ankeriedel.de>

Susanne Sander, Diplom-Biologin, Diploma of Advanced Studies Qigong (C3L der Universität Oldenburg), www.rosenhaus-oldenburg.de